



保健だより 7月

令和6年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員会

日ごとに暑さが増して、夏が近づいていることを実感している人も多いのではないのでしょうか。今のうちに少し我慢して暑さに体を慣らし、夏だからこそできる様々なことに力を注ぎましょう!!



もうすぐ夏休み☀

誘惑の多い時期・・・自分の身は自分で守ろう!!

夏休みは普段と比べて自由な時間が増えます。いつもより外出したり、夜更かしをしたりすることが多くなる人もいるのではないのでしょうか。

ちょっとした好奇心で、タバコやお酒を試したり、新しい出会いを求めてネットだけの付き合いの人と会ったり・・・



絶対しないでください!!

一度だけ、自分は大丈夫…。薬物による健康被害で一生苦しんでいる人も、SNS 等で知り合ってトラブルや命に関わるような被害にあった人も、最初は誰も同じように、大したことじゃないと思って行動しているのです。最後に自分を守れるのは、自分自身だけです。あなたの今の行動が、今後何十年と続く人生に大きく影響を及ぼす可能性があることを自覚し、責任ある行動をとりましょう。



もし、何かトラブルに巻き込まれたら、自分だけで解決しようとせず、必ず相談してください。怒られるかもと考えるかもしれませんが、なによりみなさんの命・健康が大切です。必要な助けを求める勇気を持つことは、自分の身を守るために必要です!!



夏休みの間に 病院受診を!!

順次、健診結果を渡しています。受診勧告の通知を受け取った人は、病院に行きましたか? 「そのうち行こう」と思っている間に時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に、3年生のみなさん。これから、入試・就職活動に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番になって、周囲が見えにくかったり、体調を崩したりしては実力が出しきれません。早めに治療を済ませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。

保健委員 Pick Up ! 担当 2年3組 藤原さん・森田さん
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～

熱中症予防には何がある??

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称です。

～熱中症予防～

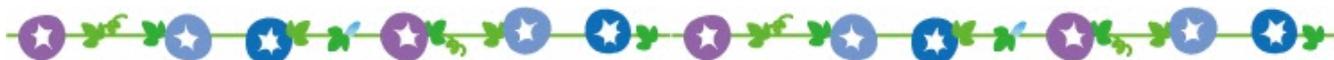
- ・ 1日3食バランスの良い食事をする
- ・ のどが渇く前に水分補給をする 1日あたり 1.2L が目安
(起床時や入浴前後にも)
- ・ 十分な休息をとる
- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動し、体を暑さに慣らす
- ・ 吸汗や速乾素材、通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する



これから 30 度以上の日が続きます。今のうちに暑さに慣れて熱中症にならないようにしていきましょう。

(2年3組 森田さん)

出典：神奈川県ホームページ



朝食の大切さ

朝食をとることが大事だということはほとんどの人が知っていると思います。しかし、大事だと知っていながらも時間がなかったり食欲がなかったりすると朝食をとらない人も少なくありません。なぜ朝食をとることが大事なのでしょう。

朝食をとることが大切な理由は、主に「体のリズムを整える」「午前中の脳の働きを高めるエネルギー源の補給」「健康の維持、増進に必要な不可欠な

いろいろな栄養素の補給」の3つです。また、私たちの体内には体内時計と呼ばれるモノが備わっていて、ホルモンの分泌や体温、血圧など、生体のリズムを周期的に刻んでいます。体内時計の周期はおよそ 25 時間です。ところが、私達は 1 日 24 時間で生活しています。つまり、体内時計の周期とは 1 時間のズレがあります。このズレが続くと、ホルモンや自律神経などのバランスが崩れ、だるい、落ち込む、眠れない、集中力がなくなる、などの症状が現れ、病気や事故のリスクも高まります。

毎日元気な活動を行うためにも、朝食をしっかりとして、午前中からベストなパフォーマンスができるようにしましょう。



(2年3組 藤原さん)

出典：NHK