



令和7年度
松山商業高等学校
保健室

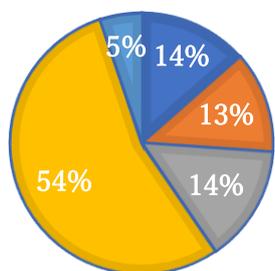
梅雨が明け、いよいよ夏本番。気温や湿度が高く、体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給とバランスの良い食事、十分な休養を心がけましょう。また、もうすぐ夏休みが始まります。つい夜更かしや朝寝坊をしたくなりますが、学校があるときと同じように生活習慣を整え、元気に夏を過ごしてください。



デジタルデトックスに挑戦しよう

今や私たちの生活に欠かせないものとなっているスマートフォンやタブレット。皆さんは一日のうち何時間、そういったデジタル機器の画面と向き合っているのでしょうか。

高校生のインターネット使用時間



- 3時間未満
- 3時間以上4時間未満
- 4時間以上5時間未満
- 5時間以上
- わからない

左のグラフは、こども家庭庁が実施した「令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果を示したものです。50%以上の高校生が、1日に5時間以上インターネットを使用していることがわかります。

インターネットの長時間利用は、睡眠の質の低下や運動不足、目への負担の増加につながるほか、リアルな体験に価値を見出しにくくなるといった弊害が生じる可能性があります。

デジタルデトックスとは、スマホやパソコンなどのデジタル機器の使用を一時的に控え、心と体をリフレッシュすることです。夏休みは、自由な時間を活かして実践する絶好のチャンス。スマホを置いて自然に触れたり、人との対話を楽しんだりすることで、充実した日々を過ごしましょう。

🌀 デジタルデトックスの方法 🌀



○「ながらスマホ」をやめよう

ご飯を食べながら、宿題をしながら…気が付けば意識が画面に集中してしまっていたなんてことも。スマートフォンは別の場所に置き、その時していることに集中しましょう。

○使用状況を可視化しよう

自分が一日何時間画面を見ているのか計測してみましょう。
自分が思っているよりもずっと長い時間、画面と向き合っているかもしれません。

○ロックをかけてみよう

デジタル機器が一定の時間使用できなくなるようにロックをかけてみましょう。
強制的に使用できなくすることで、デジタル機器がなくても平気なことに気が付けるはずですよ。



適切な水分補給をしよう

「熱中症を予防するには水分補給が大切！」ということは、皆さん一度は聞いたことがあるかと思います。では、具体的に何をどれだけ飲めばよいのか、どんなタイミングで水分補給をすればよいのか、知っていますか？

そもそも、生命を維持していくために必要な水分量は、1日 2.5 リットルで、0.9 リットルを食品自体の水分と調理水、0.3 リットルは体内の酸化燃焼から得ており、残り **1.3 リットル**をあらゆる飲み物から摂取するといわれています。ただし、夏場はたくさん汗をかくため、さらに意識して十分な水分を補給することが望ましいです。

ただ、大量に汗をかいた場合、水分だけを摂取するのではなく塩分の補給も必要です。発汗により、水分とともに塩分が失われると、水だけ飲んでも体液中の塩分濃度が下がってしまいます。その結果、身体がうまく吸収できず、せっかくとった水分がそのまま体の外に排出されてしまいます。そのため、大量に汗をかいた場合、塩分を含んだスポーツドリンクを補給することがおすすめです。スポーツドリンクには糖分も含まれているため、運動で失われたエネルギーを補給するのにも役立ちます。

○水分補給時にさけたほうが良い飲み物

☆緑茶、コーヒー、ウーロン茶、紅茶

これらの飲み物はカフェインを多く含んでいます。カフェインには利尿作用があるため、水分補給をしたつもりでも逆に体内の水分を外に出して脱水状態に近づいてしまう場合があります。

☆ジュース(スポーツドリンクでない)

ジュースには糖質が多く含まれており、大量に飲むことで肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。さらに、体内での吸収にも時間がかかるため水分補給にはあまり適していません。

保健委員のひとこと 担当 2年2組 和田さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

☀熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症の対策方法としていくつかの例があげられます。

○部活中には、環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うことや暑さに徐々に慣れていくことが大切です。

○登下校中には、日差しが強い場所を避けたり、こまめな水分補給をしたりすることで少しでも熱中症になる可能性を低くできることが出来ます。

◎これから夏になるにつれて暑さも増しますが、十分に健康に気を付けましょう。

(2年2組和田さん 出典：熱中症予防のための情報・資料サイト 厚生労働省)

