

# ほけんだより 9月

令和8年度  
松山商業高等学校  
保健室・生徒保健委員



## 2学期のスタート、心と体の準備はできていますか？

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。久しぶりの学校生活、「楽しみ!」という人もいれば、「朝起きるのがつらい」、「まだ夏休みがいい」と憂鬱な気分になっている人もいることでしょう。9月は、夏の疲れがとり切れていないまま、運動会の練習など体を動かす機会が増える時期です。夏休み中に汗をかく機会が少なかった人は、夏休み前よりも熱中症になりやすい体になっている可能性があります。自分の体調を把握し、無理をせず楽しく活動しましょう。生活リズムを少しずつ整え、心身共に元気に2学期をスタートさせましょう!



## 運動会を元気に楽しもう

運動会では、普段より長い時間屋外で過ごしたり、激しい運動をしたりします。そのため、熱中症やけがのリスクが高まります。「これくらい大丈夫」と我慢せず、自分の状態に合わせてけがや体調不良に対処しましょう。

### ① テントの日陰を上手に利用しよう

休憩時間や競技の待ち時間には、テントなどの日陰を利用しましょう。直射日光にさらされる時間を減らすことで、体温の上昇を緩やかにできます。

### ② 帽子をかぶろう

帽子をかぶらないでいると、頭部が直射日光にさらされ、体温が上昇しやすくなります。競技中だけでなく、移動や応援のときにも、必要に応じて帽子を着用しましょう。

### ③ こまめに水分補給をしよう

「のどが渇いてから一気に飲む」ではなく、「のどが渇いたと感じる前にこまめに少量ずつ飲む」ことが大切です。特に競技に出場する前後は意識して水分を補給しましょう。

### ④ 少しでも体調が悪いときは無理をしない

頭痛、めまい、吐き気、強いだるさ、足がつるなど、少しでもいつもと違う症状があったら、我慢せず涼しい場所に移動して水分補給をしましょう。まだ大丈夫と思わず、速やかに救護テントまで来てください。軽い症状を無視した結果、急激に重症化することがあります。

### ⑤ けがをした・体調が悪くなったとき

近くの先生、見つからない場合は、近くにいる生徒に「救護テントに行くこと」を伝え、本部席近くの救護テントへ向かいましょう。

### ⑥ 動けない人がいるとき

無理に動かそうとせず、近くの先生にすぐ知らせましょう。先生が見つからない場合は、近くの人に助けを求め、先生を呼びに行ってもらいましょう。

## 金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。



## 保健委員のひとこと 担当 2年4組 井上さん 門屋さん ～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～

服の色や素材によって体感する温度が違う!?

同じ素材・デザインの服でも、色が違うだけで体感温度は変わると言われています。なぜ色の違いだけで体感温度に差が生じるのでしょうか。それは、太陽から放射されるエネルギーの反射率が、色によって異なるためです。

『涼しさを感じられる色と素材』

太陽のエネルギーを反射しやすく、衣服の表面温度が上がりにくいのは、白や赤、ピンク、黄色、グレーなどの明るい色や薄い色です。

『涼しさを感じられる色と素材』

○リネン

リネン（麻）は通気性が高く、吸水速乾性にも優れているため、汗をかくような暑い日でも快適に過ごせるのが魅力です。

○ポリエステル

暑い中で運動をする日などは、暑さや汗対策として、速乾性の高いポリエステルのTシャツやカットソーを着用するのがおすすめです。

○リヨセル

リヨセルは吸湿速乾性に優れているため、汗や湿気を吸収しやすく、さらりとした着心地をキープできます。



（2年4組 井上さん 参考文献：日本気象協会）



「室温28℃」は、エアコンの設定温度ではありません！

「クールビズ」について知っていますか？

「クールビズ」とは、暑い夏に、気温や室内の環境に合わせた服装や生活の工夫をすることで、冷房の使用を抑え、省エネやCO2排出量の削減につなげようという取り組みです。

「クールビズ」で目安とされている「室温28℃」は、エアコンの設定温度を28℃にするという意味ではありません。エアコンの設定温度を28℃にしても、室内の温度が必ず28℃になるとは限りません。

その日の気温や湿度、日当たりなどを考慮しながらエアコンの設定温度を調整し、無理をせず、快適に過ごせる室温を保つことが大切です。



〈エアコンの使用ポイント〉

○室温を下げすぎる（24℃を下回る）と

外気温との差が大きくなりすぎて、部屋を出入りする際に体に負担がかかるのでNGです。

○エアコンをつけていても暑いと感じる場合は風量を強くしたり、扇風機を一緒に使ったりしましょう。

（2年4組 門屋さん 参考文献：環境省熱中症予防情報サイト）