

# ほけんだより 夏休み号



令和6年度  
南部農林高校  
保健室

いちがっき つか ことし なつやす す  
一学期お疲れさまでした。今年の夏休み、どのように過ごしていますか？

けんこう きを つけ、 それぞれの夏休みを、 いろいろな事において 実り多き時間を過ごしてくださいね♪

## 夏バテ 予防のポイント

### 睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物や胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 夏を元気に過ごすために タンパク質 ビタミンをとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

#### タンパク質

肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）

魚（マグロ、カツオ など）

大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）

卵



#### ビタミンB<sub>1</sub>

うなぎ

豚肉

卵



#### ビタミンB<sub>2</sub>

レバー

牛乳

納豆

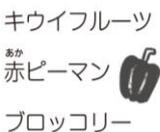


#### ビタミンC

キウイフルーツ

赤ピーマン

ブロッコリー



### 夏バテかも？

不眠、頭痛、肩こり

胃痛、腹痛、食欲不振、下痢・便秘

だるい、イライラする、カゼをひきやすい

手足の冷え、腰痛



安全な海や川等でのレジャー◆水難事故を防止するために◆



◆一歩間違えば命の危険

水は危険であることを強く意識。

台風接近時や悪天候時は海岸に近づかない。



◆体調不良時は入らない

自身の体力・知識・技術を過信しない。



◆ライフジャケット等を着用しよう

浮力により、体が海面に浮くので呼吸がしやすくなる。



水難事故が急増中！

◆その他

\*スノーケルは正しく使おう（誤った使い方事故が多発）

\*複数で利用するようにしよう（相手を見失わないようにしよう）

\*高齢者や子どもへ事故防止を呼びかけよう。



ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに來るかも。



被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



STOP



お酒・タバコ・ドラッグ

お酒 10代はアルコールを分解する能力も未発達。アルコール中毒や将来アルコール依存症など臓器障害を起こす危険性が高くなります。

ドラッグ 1回でも乱用すると、脳や体はメチャクチャに。一度こわれた脳は、元には戻りません。

はっきりと断りましょう

タバコ 10代は成長期です。喫煙の影響が強くと現れることや、将来病気（肺がん等のがん、心臓や脳、呼吸器、胃、歯周病などの病気）になる危険性が高くなります。

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**  
**かも!?**

おも  
 と思ったら

エアコンが効いた室内など  
 すず 涼しい場所へ



くび 首のまわり、  
 わきの下、  
 あし 足の付け根を  
 ひ 冷やす



けいこう 経口補水液などで  
 すいぶん 水分補給



じぶん 自分で  
 みず 水が飲めない

う 受け答えが  
 おかしい

あつ 悪化すると  
 いのち 命にかかわることも。  
 たいしょ すぐに対処しましょう。

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症の症状**

けい しょう  
**軽症**



た 立ちくらみ・めまい  
 あし 足がつる など

じゅう しょう  
**重症**



ずつう 頭痛、吐き気・嘔吐  
 だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
 からだ 体のけいれん、汗がかけない など

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



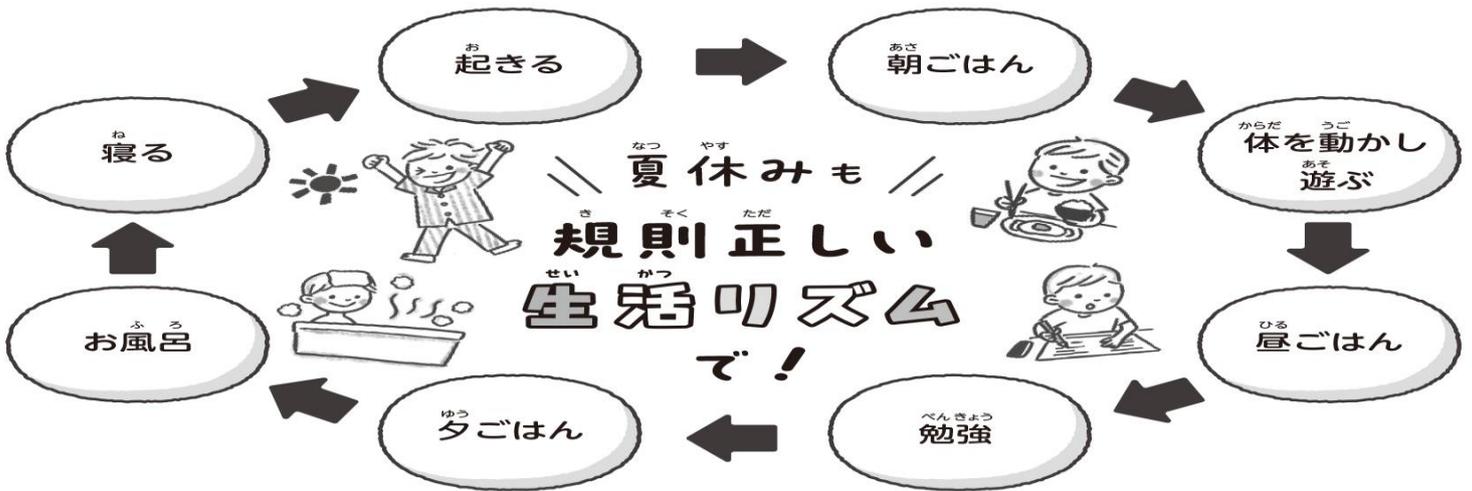
のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス



健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

※要受診の人も、未受診の人も、夏休み中に受診し、9/2には結果を学校へ提出してください※