

# 夏ほけんだよ！7月

令和6年7月19日 三崎高等学校 保健室

7月になり暑さが厳しくなってきました。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏の環境の変化に体がついていけずに、体調を崩してしまわないように、規則正しい生活習慣をいつも以上に心がけましょう。また、熱中症予防に取り組みましょう。

## 熱中症を予防しよう ～危険な行動4選～

### 危険①いきなり運動

暑さに慣れていない状態で活動をすると、体温調節機能の1つである発汗がうまくできず、熱中症を引き起こしやすくなります。暑さに慣れる（暑熱順化）には、数日から2週間ほどかかります。最低でも活動する1週間前から、運動や入浴をするようにし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

### 危険②寝不足

寝不足の場合、眠気や疲労を引き起こします。また、睡眠が足りていないと、運動の際いつもより体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があるのです。夜の過ごし方に気を配り、しっかり眠ることが大切です。



### 危険③偏った食事

夏は、暑さにより食欲が落ちやすいです。しかし、きちんとした食事ができていないと、エネルギー不足に陥り、熱中症のリスクが高まります。朝食はもちろん、3食バランスの良い食事を心がけましょう。



### 危険④水分・塩分不足

体内の水分が不足すると、汗をかくことができずに熱中症になりやすくなります。のどが渇く前にこまめな水分補給が必要です。また、発汗により、水分だけでなく塩分やミネラルも奪われてしまいます。さらに、疲労回復には糖分の摂取がおすすめです。手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。





## 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「闇バイト」だった。気づかいうちに、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ぶん、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。



## 夏休みは病院受診のチャンス!

6月で、身体計測、歯科検診、内科検診とすべての健康診断が終わりました。健康管理の一つでもある「自分の健康状態を知る」ことができましたね。

この後に大切なことが、「早期治療」です。2学期、健康な心身で良いスタートがきれるように、目や歯のメンテナンスを含め夏休みのあいだに必ず病院を受診しましょう。

※子ども医療費受給者証が使えるのは高校生のうちだけです。  
(無料で治療できるのは高校生まで)  
早めの受診を心がけましょう。

# 夏休みのうちに治療を済ませておきましょう

