



# ほけんだより7月号

福山高等学校 保健室



7月の保健目標  
心と身体の健康に努めよう！

蒸し暑い日が続いています。運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が多くなります。これからの暑い夏を乗り切れるよう、バランスのとれた朝食をしっかりと食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう。合わせてコロナ対策である、石けんでの丁寧な手洗い・マスク・換気・3密を避ける・発熱などの症状があるときは休むなどに気をつけて過ごしてください。

## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



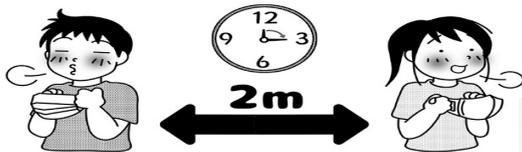
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



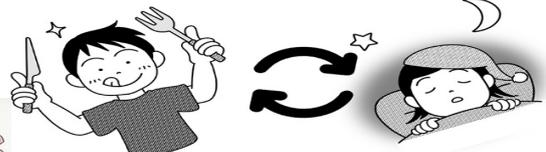
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！



## 夏休み中に見直しを！健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも休み中に必ずやってほしいことがあります。それは今年度実施された健康診断の結果の見直しです。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配布し、なるべく早めに医療機関へ行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは？また受診・再検査の必要はなくても、気になるところは？そうした部分にもあらためて注目し考えるきっかけにしてほしいと思います。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



### 8月 スクールカウンセラー来校日

出校日 8/22 (月) 15:10~

希望する場合は担任か保健室までお知らせください。



# 夏バテ防止は自律神経がカギ!

## 自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

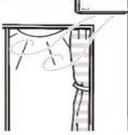
## 問題 どれが自律神経の働き?

<b>A</b> 暑くて汗をかく 	<b>B</b> ペンを握る 	<b>C</b> 口に入れた食べ物を噛む 
<b>D</b> 食べ物を胃に送って消化する 	<b>E</b> 心臓を動かす 	<b>答えは… A・D・E</b> どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい  
食欲がない  
おなかの調子が悪い  
ぼーっとする  
やる気が出ない

## 夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってしまう。  
自律神経を疲れさせるのは…

<b>暑さ</b> 暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。 	<b>温度差</b> 冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。 	<b>体の冷え</b> 冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。 	<b>ストレス</b> ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。 
--	---	---	---

## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

- スクショ 回し** 一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。
- 個人情報 の公開** たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。  
自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

## お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

### 断り方(断る理由)の例

# NO!

法律で禁止されているから  
(注:成年年齢が18歳になっても  
これまで通り20歳未満の  
飲酒・喫煙は禁止です!)

健康に悪いから  
(病気になるから)

体の発育・発達に影響するから

集中力が低下して  
勉強にも悪影響を及ぼすから

やめられなくなるから  
(依存症になるから)

自分だったら、なんと断るかを考えてみよう!

