

# いほけんたより 7月

令和6年7月19日(金)  
青森県立三沢高等学校 保健室

## 大事な場面で実力を発揮するために、夏休みは治療のチャンス！

進学の試験、部活動の大会など、いざ本番！という場面になって、歯が痛い、鼻水が出て集中できない、視力が低くてよく見えないということでは実力を出すことはできません。

将来の夢を実現するために今から自分の体のメンテナンスをすることが大切です。

健康診断結果を全員に送付しています。治療や検査等が必要な人には、既にお子様を通じて通知を別途配布しています。夏休みのうちに治療を済ませて、受診報告書を学校に提出してください。



## 熱中症予防のキは生活習慣にあり！

### 睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



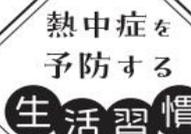
### 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。



### 栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



### のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

## こまっていることはなに？



夏休み期間も、困っていることや心配なことなどありましたら、一人で悩まずにいつでもご相談ください。

生徒だけではなく、保護者の方も相談できます。

また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの先生とも相談することもできます。その際は、学級担任の先生か保健室までお知らせください。

〔SC予定している来校日〕

9月 4日(水) 13:30~15:30

17日(火) 13:00~16:00