



ほけんだより 7月

石川県立津幡高等学校

今月の
保健目標

【熱中症・水分補給】体からのサインと正しい対策

気象庁は、北陸地方の3か月予報を発表し、7月から8月にかけての平均気温は平年より高いとする見通しを示しました。今年の夏も気温が高くなるので、熱中症対策に気を付けるようよびかけています。



見逃さないで！熱中症の危険信号

体育も部活も農業の活動も、体調を崩してしまっては全力で楽しむことができません。「これくらいなら大丈夫」という油断が一番危険です。

▼体からのSOSに気づいていますか？



熱中症は、気づかないうちに進行します。体に次の症状が出たら、すぐに活動をストップしてください。

レベル1：軽症 (すぐに冷却・水分) ⚠

- めまい、立ちくらみがある
- 足や筋肉がピキッとつる（こむら返り）
- 大量の汗が出る、または逆に全く汗が出ない

レベル2：中等症 (病院受診が必要) ⚠

- 頭がガンガン痛む
- 吐き気がする、気持ちが悪い
- 体がだるくて動けない

レベル3：重症 (すぐに救急搬送) 🚑

- 意識がぼんやりする、会話が噛み合わない
- まっすぐ歩けない

上のサインが出たらすぐに先生や先輩に伝えて休憩をとりましょう。体調不良のときに練習しても、運動のパフォーマンスは大きく低下します。

▽もし友達が倒れたら？

「3つの場所」を冷やそう！



- ①首の横
- ②両脇の下
- ③太ももの付け根



涼しいところで水分補給！



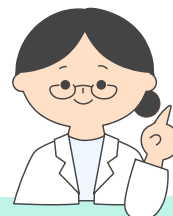
保健室 より



暑さで食欲がない日もあ
るかもしれませんが、朝食
を抜くと熱中症になりやす
くなってしまいます。おす
すめは、バナナやお味噌
汁！食べられないときでも
必ず水分は飲んでくださ
いね。



朝ごはんを食べて
元気にすごそう！





☀️ 夏バテの原因は「夜の睡眠」が原因の1つかも？！

「最近なんか体がだるい...」「食欲がない...」それ、夏バテかもしれません。
実は、夏バテの原因の1つに【夜、ちゃんと眠れていないこと】があります。
夜にしっかり体力を回復させて、暑い夏を乗り切る方法を紹介します！

🛏️ クーラーは朝までつけっぱなしが正解！

「電気代がもったいない」「冷えそう」と、タイマーでクーラーを切っていないですか？
夜中に暑さで目が覚めると、脳も体も休みません。

① 設定温度は「26℃～28℃」！

冷えすぎない温度で、朝までつけっぱなしにするのが正解。

② パジャマは長ズボンがおすすめ

お腹や足を冷やさないために、薄手の長袖・長ズボンを着ると、クーラーをつけっぱなしでも体調を崩しません。

③ 寝る1時間前のスマホは「画面を一番暗く」

強い光を見ると、脳が「昼間だ！」と勘違いして眠れなくなります。
スマホによっては、夜モードで画面の暗さやブルーライトも調整できますよ。

④ スマホは布団やベッドまで持ち込まない！

最近の研究で、布団やベッドの中でスマホを触っていると、睡眠の質が下がることがわかりました。布団やベッドに横になったら、スマホを触らないように心がけましょう。

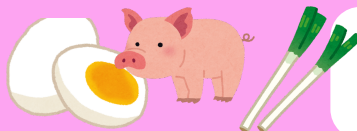


【夏バテ予防編】暑さに負けない体をつくる食事のコツ

暑いからといって、アイスやそうめん、ジュースだけで食事を済ませていませんか？
それだとエネルギー不足で、どんどん体がバテていきます。

💡 いつもの食事にこれをプラスして夏バテ予防！

そうめん
うどん



卵・豚肉
ねぎ

おにぎり
パン



ゆで卵
サラダチキン

豚肉や卵の栄養（ビタミンB1）は、疲れを取るエネルギーを作ってくれます。さらに、ねぎと一緒に食べると、その栄養が体に吸収されやすくなって効果がさらにアップします。

