

# 保健だより 6月号



令和8年6月  
石川県立輪島高等学校  
保健室



体を暑さに慣れさせる「暑熱順化<sup>しょねつじゆんか</sup>」ができていない人が多いと思います。

そこに期末考査のプレッシャーと、部活動の大会前後の疲労が重なってしまうため要注意！

## あなたは大丈夫？6月の「あるある」危険度チェック！

以下の「あるある」に1つでも当てはまったら要注意！



朝ごはんを抜いて登校することがある

⇒ エラー：エネルギー不足&熱中症リスク



テスト前は「3~4時間睡眠」で乗り切る予定だ

⇒ エラー：記憶のフリーズ・ケアレスミス

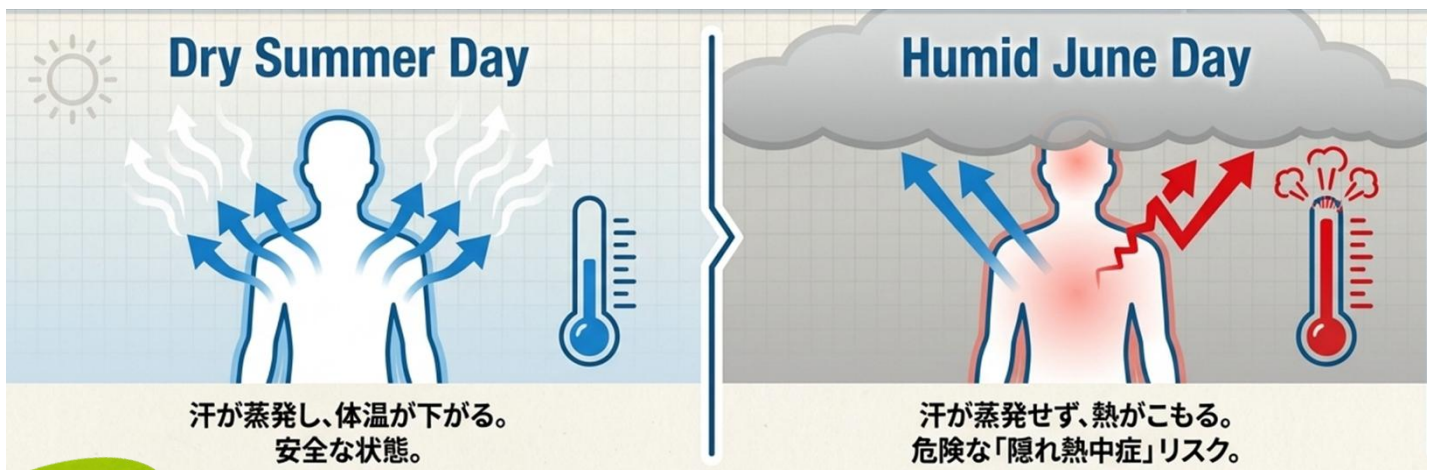


お弁当や買ったパンを、暑い教室やカバンの中に放置しがち

⇒ エラー：食中毒の危険

## 隠れ熱中症に注意！！

6月の湿度が高い、ムシムシした時期こそ体に熱がこもりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくくなって熱中症につながってしまいます。



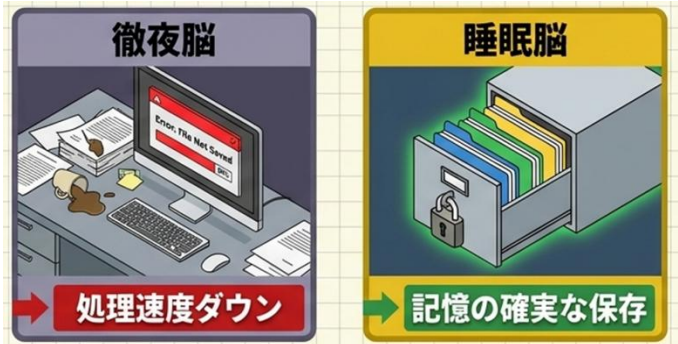
やってみよう！

- ・のどが渇く「前」に水分と塩分補給を
- ・朝ごはんを食べてエネルギーと塩分をチャージする
- ・エアコンや衣服での温度調節を



## テスト勉強、徹夜の罠について

6月25日から期末考査が始まります。少しでも良い点を取ろうと徹夜を覚悟している人はいませんか？  
不安で夜遅くまで勉強してしまうのは分かりますが、集中力や記憶力がガクッと下がってしまいます。



記憶は睡眠中に脳内に整理、定着します。  
寝ないのはパソコンで「保存ボタンを押さずに電源を切る」と同じです。



やってみよう!

- 最低でも「6時間」の睡眠を確保する
- 「夜は暗記、朝は確認」のサイクルがテスト勉強で最強
- 寝る30分前のスマホは脳を覚醒させるのでOFFに



OFF



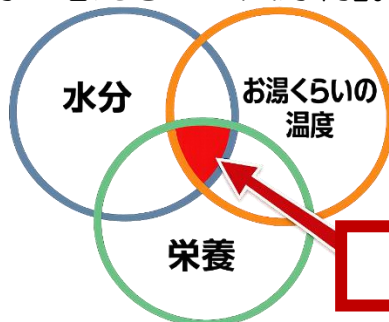
## 食中毒の危険性について

部活の後に、昼買ってカバンに入れておいたパンを食べよう！！



それは危険です！  
この時期の常温放置は、見えない菌を大量に育てているのと同じです！！

菌が爆発的に増える「3大好物」。梅雨の時期は全部そろってしまいます…！



梅雨のお弁当箱、カバンの中



やってみよう!

- 買ったパンやおにぎり、お惣菜はすぐに食べる
- 保冷剤を活用してお弁当などを冷ます
- お弁当箱はしっかり乾かし、ご飯やおかずは冷ましてからお弁当箱へ