

ほけんだより 7月



2026年 7月 1日 摂津市立第二中学校保健室

4月から始まった健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。
各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが受診は進んでいるでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。
まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



良い睡眠のキギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすキギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパツと目覚めます。
特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる



生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症があります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに!

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

「ヨコがすごい!」
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

「ヨコがすごい!」
吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

「ヨコがすごい!」
血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



覚えておこう! 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20~25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸
やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は
調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意!)

熱中症予防に大切なのは?



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

水分補給クイズ

- Q1 人間(成人男性)の体のうち、水分が占める割合はどのくらい?
①約15% ②約40% ③約60%
- Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている?
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか? でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要です。

