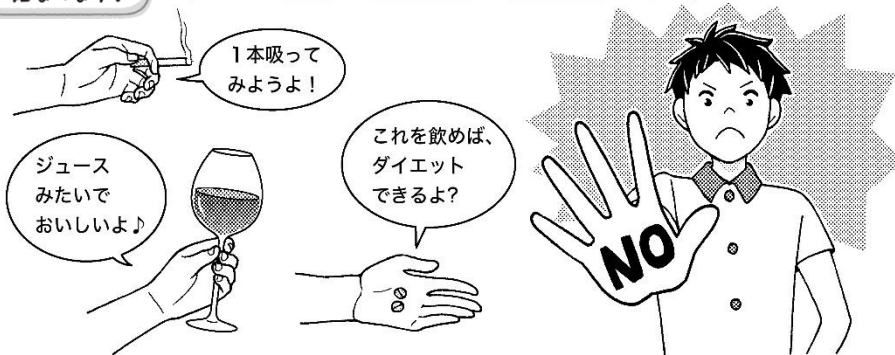


ほげんだより 7

令和7年7月18日
県立播磨福岡
福岡高等学校
保健室

夏休みが
始まります!

危険な怪しい誘いに注意



危険な誘いが増える夏。軽い気持ちで試したつもりでも、タバコやお酒、薬物には依存性があるため、やめたいと思っても簡単にやめられなくなります。危険な誘いははっきりと断ることが大切です。断ることは自分を守ること、そして自分を大切に思ってくれている人を守ることでもあります。しつこい誘いを断れないときは一人で悩まず、信頼できる大人や家族、学校に相談してください。

《お知らせ》

- ・1学期中に実施した定期健康診断の結果をまとめた「**健康診断結果通知書**」を三者面談時に配布しますので、自分の成長・健康状態を確認してください。
- ・各健診終了後、疾病や異常の疑いのある人には、すでに「結果のお知らせ」を配布しています。まだ受診していない人や健診を受けられなかった人は、この夏休みを利用して早めに受診しましょう。受診後は「受診報告書」を学校まで提出してください。

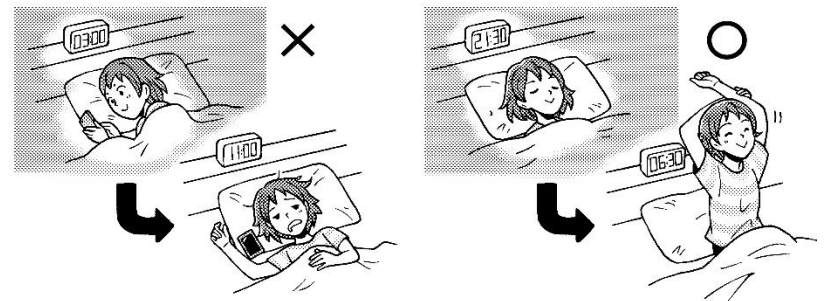


夏休みもあります!
キャンパスカウンセリング

8月21日(水)

後期の夏季補習中の午後です
申し込みは保健室が担任まで

夏休みの睡眠リズムの乱れに注意



受験勉強を頑張っている皆さん、部活動でいい結果を出したいと思っている皆さん、睡眠をおろそかにしていませんか?

英単語の暗記のような学習はもちろん、運動スキルも睡眠中に整理され、長期記憶として固定されることで身につきます。そのため、勉強や練習の効果を上げるには、睡眠の量と質が重要です!

睡眠時に分泌される成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、傷ついた細胞の修復や、免疫細胞機能を強化する働きがあり、疲労回復には欠かせません。十分な睡眠はケガのリスクを下げたり、パフォーマンスが向上するとの研究結果も報告されています。

夏休みはついつい夜遅くまで起きて睡眠リズムが乱れがちですが、夜間のスマートフォンは控えめに、朝は決まった時間に起きる習慣をつけよう!!

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

