

7月がほけんだより

令和8年7月8日
兵庫県立尼崎高等学校

期末考査も終了し、1学期も残りわずかとなりました。暑さも強まり、いよいよ夏休み目前ですね。夏休みの予定は立てましたか？受験勉強、就職試験の準備、部活動…それぞれ忙しいとは思いますが、ゆっくり時間が取れる時に心も体もリフレッシュしておくようにしましょう。

冷たいものを取りすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



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！)

4月から続いていた健康診断がすべて終わりました。受診勧告書を受け取った人や、未受診の検診がある人は、早めに医療機関を受診してください。健康な身体は、学校生活の基盤となるものです。毎日を元気に過ごせるように、夏休み中に受診をお願いします。

熱中症の症状



めまい



頭痛



体が熱い



吐き気



大量の汗

熱中症かも？と思ったら

① 涼しい場所へ



② 体を冷やす



③ 水分・塩分補給



④ 症状が改善しない場合は医療機関へ



意識がない・ぐったりしている時は、すぐに救急車を！



予防のポイント

こまめな水分補給

のどが渇く前に、少しずつ飲むのがポイント！



多く汗をかいたときは、塩分も一緒に取ろう。
塩分も忘れずに



服装・環境を工夫

通気性・吸水性のよい服を選ぶ。
帽子や日傘の活用◎



睡眠・食事をする！
体調管理が最大の予防策
規則正しい生活



自分の体を守れるのは、自分です。

みんなで声をかけ合って、暑い夏を乗り切りましょう！

