



保健だより 8月号



令和7年 8月25日
東播工業高校 保健室

暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？

「夏バテ」度 check

↓当てはまる項目に✓

屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある	
エアコンの設定は25度以下	
一日の大半を冷房が効いた場所で過ごす	
夜、なかなか眠れない	
イライラしがち	
生理痛がひどくなる	
頭痛、肩こり、むくみがひどくなる	
お腹を下しがち	
温かい食べ物より冷たいものを食べる・飲むことが多い	

✓が多いほど、夏バテになっている可能性が高いです。

“いまだき夏バテ”の原因

- 冷房**
気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなります。
- 冷たいものの食べすぎ**
胃腸が冷えて機能が低下し、胃もたれや下痢を起します。

「夏バテ」を解消しよう

① 睡眠



② 生活リズム



③ 適度な運動



④ 食事

夏バテに効く栄養素

タンパク質	筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる	豚肉・カツオ・枝豆 など
ビタミンB群	疲労回復やエネルギーの代謝を助ける	まぐろ・うなぎ・豚肉・卵 など
アリシン	ビタミンB群の吸収を助ける	ニンニク・ネギ・ニラ など
クエン酸	疲労物質を体外へ排出する	酢・梅干し・レモン など
ネバネバ成分	消化を促進し、胃粘膜を保護する	納豆・オクラ・長いも など

- ・ポイントは“疲れをとる”。特に、ビタミンB・クエン酸は疲労回復効果大。
- ・**温かい料理**・辛い料理で体を温めよう（血行をよくして発汗を促し、新陳代謝を高める。）
- ・**味噌汁**はパーフェクトドリンク（味噌やワカメなどから汗で流れる塩分やミネラルを摂取できる。）

しんどい時は、相談しよう。



一人で悩んでいると、だんだん気持ちが苦しくなる場合があります。

困った時には、信頼できる人に話してみましよう。助けを求められる力は大切です。

例えば・・・ ↓

- 保護者・家族
- 信頼できる友達、仲間、知り合いの人
- 学校の先生 … 担任、部活動顧問、その他の先生



普段厳しい先生も、ピンチの時には力になりたいと思っています。

- スクールカウンセラー

悩み事の相談に乗る専門家です。先生や家族には話しづらいことも、秘密を守りながらきいてくださいます。相談したい時は、保健室に連絡してください。



- 24時間子どものSOSダイヤル（文部科学省） … 0120-0-78310

「子どものSOS相談窓口」（ホームページ）からチャット相談もできます。

保健室もいつでも相談を受け付けています。

友達のピンチに気づいたら “きょうしつ”

きづいて よりそい うけとめて しんらいできる大人へ つたえよう



新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。



早寝早起きをして、生活習慣を整える



ダラダラと過ごさず、適度に運動する



病気や異常は夏休み間に治療しておく



登校の不安は、信頼できる大人に相談する