



令和7年7月9日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・熱中症を予防する
- ・空調器具の使用法を工夫する

もうすぐ夏休み



毎日暑い日が続いていますね。来週からは保護者等懇談会が始まり、もうすぐ約1ヶ月の夏休みに入ります。慌ただしかった4月～7月の疲れを夏休みでしっかり癒してくださいね。夏休み明けからも元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけて、有意義な夏休みを過ごしてください。

三者懇談時に、担任の先生から今年度の健康診断結果を配付していただきます。すでに受診が必要な人には、受診勧告を渡しています。夏休みに入っても部活動や塾などで忙しいかもしれませんが、いつもより時間のある夏休みは受診のチャンスです。受診勧告を受け取った人は、この夏休み中に受診・治療を済ませましょう。



朝はWBGTチェックを!

熱中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし、気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。WBGTが28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。31℃を超えるときは運動は中止すべきです。

WBGTはアプリや天気予報で発表されています。熱中症警戒アラートの発表とあわせて確認してみてください。運動部活動には、WBGT計を1台ずつ配布してあるので、活動前などに計測して、熱中症予防に活用してください。



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

栄養バランスの 良い食事



ってどんな食事？
体は食べたものでできている

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいもののばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないといけなの？

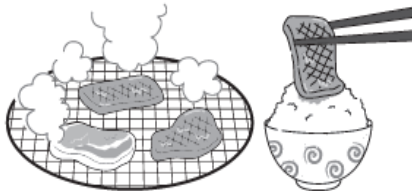
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べることで、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



炭水化物	■
脂質	■■■■
タンパク質	■■■■
ミネラル	■
ビタミン	■

不足

現れやすい不調

- 消化不良
- 便秘 ●肌荒れ
- イライラする など

満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



炭水化物	■
脂質	■
タンパク質	■
ミネラル	■
ビタミン	■

不足

現れやすい不調

- 疲れやすい
- 便秘
- 肌荒れ
- 貧血 など

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



炭水化物	■
脂質	■
タンパク質	■
ミネラル	■
ビタミン	■

不足

現れやすい不調

- 疲れやすい
- 集中できない
- 便秘 ●肌荒れ など

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食 一汁三菜



主食(ごはん)・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。