



令和8年 7月17日

岐阜清流高等特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

健康診断での結果を把握し、早めに受診する

明日から夏休みが始まります。暑い日が続き、夏バテや熱中症などで体調を崩しやすい時期です。予防には生活習慣を整えることが大切です。夏休み中も規則正しい生活を心掛け、部活動や外出の際は水分を十分にとって、元気に夏を過ごしましょう。

マスクのつけ方を見直そう

コロナ禍をきっかけに、マスクを着けることが習慣になっている人もいないのでしょうか。マスクは感染症予防に有効ですが、暑い日は熱中症に注意が必要です。マスクを着用していると、のどの渇きに気づきにくくなったり、顔まわりに熱がこもったりして身体に負担がかかることがあります。また、息苦しさから呼吸が浅くなることもあります。気温や活動内容、その日の体調に合わせて、必要に応じてマスクを外し、水分補給や休憩を取りながら過ごしましょう。



病院を受診しましょう

健康診断で受診を勧められた人は、夏休みに病院に行って治療をしましょう。歯科については、定期的に受診し、歯のクリーニングをしてもらうことをおすすめします。定期的に受診することで、歯周病や虫歯を防ぐことができます。



水の事故・交通事故に注意



最近、ニュースで高校生の水辺での事故を耳にします。夏休みは生徒だけで遊ぶ機会が増えますが、危険な場所には近づかないようにしましょう。また、慣れている場所でも思わぬ事故が起こることがあります。外出する機会が増える時期でもあるため、交通事故にも十分注意して安全に過ごしましょう。

夏バテ

にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも

夏バテの症状。

原因はこんな生活です

夏バテをやっつけよう!

冷たいものばかり食べる



アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

ごはんをしっかりと食べる



毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

部屋でごろごろ



運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

適度な運動をする



体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

冷えすぎた部屋



外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

エアコンの温度を下げ過ぎない



室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

夜ふかし



睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

睡眠をきっちり取る



眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。



夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



※本校では、個人情報・肖像権・著作権等、生徒の権利を大切に扱うことを心掛けております。

写真・文書の廃棄等については、お心遣いをいただけますようお願いいたします。イラスト素材：日本学校保健研修社「健」、いらすとや