

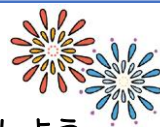
保健だより 7月号



宮城県東松島高等学校
令和8年7月6日 No.4

7月の保健目標

暑さに負けない
体づくりをしよう



6月末は雨の日が続き、気温も下がりましたが、7月に入り暑さが増してきました。本格的な夏に入ると、暑さに体がついていけず、体調を崩しやすくなります。

暑さに負けない体をつくるためには、特別なことではなく、毎日の生活習慣を整えることが大切です。これからの夏を元気に過ごせるよう、自分の生活習慣を見直し、「暑さに負けない体づくり」を意識していきましょう。

暑さに負けず、元気に過ごそう！

睡眠をきっちりとうろう！

»睡眠不足になると、疲れがとれにくくなります。夜更かしをせず、たっぷりと睡眠時間をとりましょう。暑くて寝苦しい夜は、タイマーを活用しエアコンを上手に使いましょう。



エアコンの温度を下げすぎない！

»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、体の体温調節がうまくできません。室温が28度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ときは、上着を着たりして工夫しましょう。



適度な運動をしよう！

»運動をしないと汗をかく機会が減り、体温調節がうまくできなくなります。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。運動するときは水分補給も忘れずに！



ご飯をしっかり食べよう！

»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、忘れずにとりましょう。暑くて食欲がないときは、食欲増進効果のあるスパイスを使った辛いものや、梅干しなどのすっぱいものを食べましょう。



夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



暑さに負けないためには、規則正しい生活習慣が大切です！



WBGT を活用しよう！



◎WBGT ってなに？

WBGT（暑さ指数）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す。摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。アプリや天気予報などで確認することができます。

◎運動に関する指標

ほぼ安全	注 意	警 戒	嚴重警戒	危 険
WBGT ～21	WBGT 21～25	WBGT 25～28	WBGT 28～31	WBGT 31～
熱中症の危険は低い	運動の合間に積極的に水分をとろう	激しい運動は30分おきに休憩しよう	激しい運動は×。10～20分おきに休憩をとろう	運動は中止しよう

★昇降口前と保健室前に、その日のWBGT を掲示しています。WBGTを確認し、熱中症を予防するための行動を心がけましょう。

夏休み中に治療しよう

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しました。保護者の方と内容を確認し、早めの受診をお勧めします。受診が済んだ人は、受診報告書を保健室へ提出してください。

『循環器病予防マンガ』が読めます！／

将来の健康のために、今からできる

予防を始めませんか？

循環器病を予防するためには、

普段の食事・運動が大切です。

ぜひ、マンガを読んでみてくださいね。

（上記のQRコードから読むことができます↑）



もうすぐ夏休みですが、新学期が始まってから約3か月が経ち、疲れが溜まっている人も多いのではないのでしょうか。

そんなときは、身近な「ナイス！」を探してみるのがおすすめです。友達との何気ない会話、おいしい食事、きれいな景色、自分が頑張れたことなど、小さな「いいこと」に目を向けると、気持ちが少し前向きになりますよ。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう

② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）

小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



7月のSC（スクールカウンセラー）・SSW（スクールソーシャルワーカー）来校日

✿SC・・・7月3日（金）、7月10日（金）、7月17日（金）、7月23日（木）

✿SSW・・・7月2日（木）、7月6日（月）、7月17日（金）

＊時間の確認や予約の相談等は保健室までお願いします。

