



# 保健だより

令和7年7月号 土肥分校保健室

毎日暑いが続いていますね。暑さで体調を崩したりはしていないでしょうか？

まだまだ暑い日は続きますが、もうすぐ一学期が終わり、夏休みに入ります。夏休みは、気が緩んで生活習慣が乱れがちになります。お休みの間も、早寝早起きとともに、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。

1学期の疲れをしっかりと癒して、元気に2学期を迎えられるといいですね！

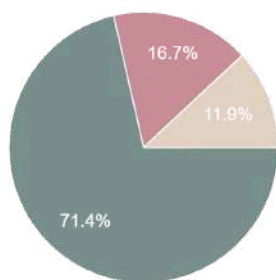
## 令和7年度 生活実態調査の 結果

Check

先月、「生活実態調査」を実施させていただきました。

みなさん、あらためて自分の生活習慣を振り返る機会となったでしょうか？  
項目によっては、課題がみえる結果もありました。ぜひ自分の回答と照らし合わせながら確認してみましょう！

朝食は毎日食べていますか？



● 毎日食べる  
● 時々食べる  
● 食べない

朝ごはん

7割の人が毎日朝食を食べているという結果になりました。昨年度に比べると、1割ほど増えました。良い傾向がみられますね！

**朝食は、1日を元気に過ごすための大切な活力**となります。「朝はあまり食欲がない...」という人は、スープやヨーグルトなど軽く食べられるものがおすすめです。

すいみん

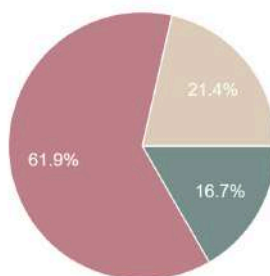
睡眠は、**疲れをとることや記憶の整理、ホルモンの分泌**などのさまざまな効果があります。

また、睡眠不足は生活習慣病などの病気の発症リスクを高める一因としても考えられているため睡眠は、健康を維持する上でもとても大切です！

そして、授業中に寝てしまうことがよくある・時々あるという人と、ないという人がぴったりと半々という結果になりました。

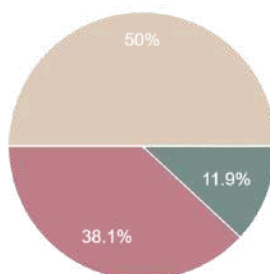
日中に眠くなってしまう原因の一つとして、睡眠時間が足りていないことや睡眠の質が悪いことが考えられます。「疲れがとれない」「目覚めが悪い」という人は、**スマートフォンの使用やゲームなどを寝る1時間前にはしない・寝る前にカフェインを摂らない・就寝、起床時間を一定にする**など、できることから始めてみましょう！

平均して、毎日の睡眠時間は何時間ですか？



● 6時間未満  
● 6～7時間  
● 7時間以上

授業中に寝てしまうことはありますか？



● よくある  
● 時々ある  
● ない

／ 夏に特に注意したい2つのこと ／

ATTENTION!

## － 1 － ついに夏本番！熱中症に気をつけよう・・・！

梅雨が明け、夏らしい暑さを実感する日々ですね。さて、気温の上昇に伴って注意が必要となるのが「熱中症」です。先月の保健だよりでも熱中症について触れましたが、**熱中症は誰にとっても発症する可能性があり、時に命にもかかわる危険な疾病**です。ですが、予防することもできるものでしたね。

生活習慣が乱れている人は、規則正しい生活を送っている人よりも熱中症になりやすい傾向があります。これから夏休みに入り、生活が緩んでしまう人もいるかもしれませんが、そのような人ほど注意が必要です！気をつけましょう！

### 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

#### 手のひらを冷やす時のポイント

- ✦ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ✦ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



／ よく耳にする ／

「WBGT」ってなに??



日本語では「暑さ指数」ともいわれ、①湿度、②日射・輻射、③気温の3つを取り入れて測られた**“体感的な暑さ”**を示す指標のこと。これに加えて、風（気流）も指標に影響します。

天気予報でよく聞く〇〇℃という気温は、実は日陰での空気温度のみを示しているため、熱中症のリスクを正しく判断することはできないのです。

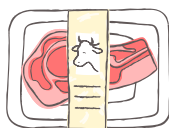
この夏は、気温だけでなく「WBGT」の数値にも着目をして、熱中症予防に活用しましょう！

## － 2 － 暑い時期に増える食中毒に注意しよう・・・！

気温や湿度が高くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる菌が増えやすくなります。原因となる菌やウイルスが体内に入ると食中毒を起こすことがあり、**腹痛や下痢・嘔吐**などの症状が出ます。また、体から水分が多く出してしまうと、**脱水症状**が起こり**命の危険**にもつながります。

### 食中毒の原因

- ・ 生や加熱不十分な肉
- ・ 素手で触れた食べ物
- ・ 室温に放置された煮込み料理



### 食中毒予防の3原則

#### ① つけない

調理前・食事前の手洗い、食品に触れる時は手袋をつける

#### ② 増やさない

食材は冷蔵庫で保管する、料理はできるだけ早く食べ切る

#### ③ やっつける

食材は、中心部まで火が通るように、よく加熱する  
(中心部 **75℃で1分以上** 行うと効果的)