

ほけんだより

7

男鹿工業高等
保健室
2026.7.3

4日間の期末考査お疲れさまでした。来週は野球応援があります。気温が30℃近い予報になっていますので、いつも以上に体調管理を徹底し、野球部に最高のエールを届けましょう！

熱中症予防の心得 ～7月9日（木）野球応援への備え～

その① 最低7時間以上の睡眠で体力チャージ！

睡眠時間が6時間未満の人は、体温を調節する「自律神経」がうまく機能せず、熱中症リスクが高まります。最低でも7時間以上、8～9時間の睡眠を確保できるようにしましょう。



その② 汗をかく日は朝ご飯で塩分チャージ！

汗をかくと水分と一緒に塩分も体外に排出されるため、1日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかりと補給しておくことが大切です。特に味噌汁は、水分・塩分・栄養をいっぺんに摂れるのでオススメです。



スポーツドリンクや
タブレットでも塩分補給を！

その③ のどが渇く前に『先手水分補給』！

「のどが渇いた」と感じた時点で、体内の水分のうち体重の約1～2%（体重60kgの場合約600ml～1200ml）が失われています。また、体が一度に吸収できる水分量は1時間に約200mlしかないため、のどが渇いてから一気飲みをしても不足した水分を補いきれないのです。



20分ごとにコップ半分
の水分を摂ろう！

その④ 帽子やタオルで頭部の体感温度-3℃！

直射日光下の頭部表面は45℃近くまで上がりますが、帽子やタオルを被ることで頭部表面を体温とほぼ同等の37℃前後に保つことができます。帽子選びのポイントとしては、白に近い色で頭部の通気性を確保できる帽子が熱中症予防に効果的です。



タオルは2～3枚
準備しよう！

〈参考：環境省、JCS、日本スポーツ協会、その他〉

～ 熱中症、侮るべからず ～

熱中症になった身体は「ゆで卵」に例えられます。まるでゆで卵の一度固まってしまった黄身のよう
に、熱中症で障害を負ってしまった脳や臓器はもとに戻らないことがあります。以下のような症状がある場合は無理をせず、すぐに保健室へ申し出てください。

〈めまい〉



〈足がつる〉



〈吐き気〉



〈顔のほてり〉



〈頭痛〉



〈意識がもうろうとする〉

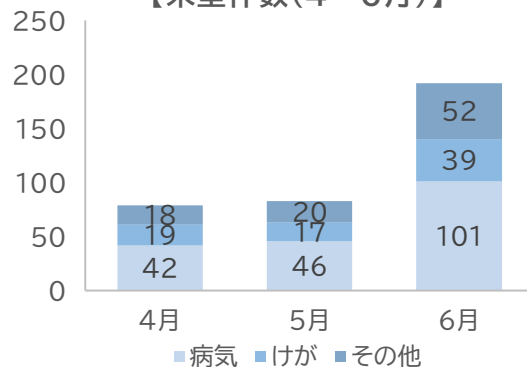


❖ 6月の保健室利用状況 ❖

天気の変化が激しく、体調を崩す人が多くみられました。
6月の来室件数は192件で、4・5月の約2倍に増加しています。

楽しい夏にするためには、暑さに負けない健康の土台づくりが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』の基本的な生活リズムができているか今一度見直してみましょう。

【来室件数(4～6月)】



?! 長時間のコンタクトレンズで目が酸欠に ?!

黒目を覆っている膜(角膜)には酸素を運ぶ血管がなく、涙を介して大気中の酸素を直接取り込んでいます。そのため、コンタクトレンズを長時間装着していると、角膜が酸素不足になり様々な目のトラブルを引き起こします。目のトラブルは、自覚症状がないまま悪化していくことがあります。「痒くないから」「痛くないから」と誤った装用を続けていると取り返しのつかない事態になりかねません。

① コンタクトレンズ着脱前は石けんで手を洗いましょう。

② 装用時間を守り、睡眠時には必ず外しましょう。

③ 違和感は放置せず早めに受診しましょう。

目は「見る」役割を担う唯一の器官。
大切にしないとね。



眼科医 M 先生からのアドバイス

コンタクトレンズを安全に装用するには、皆さんの管理が重要になります。眼科で説明される装用時間や洗浄方法を必ず守り、症状がなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。また、メガネであれば様々なデザインでオシャレを楽しむこともできます。コンタクトレンズの使用は最小限にして、メガネを使用することをおすすめします。



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。