松山商業高校定時制　保健室
令和７年７月１日発行

健康

７月号

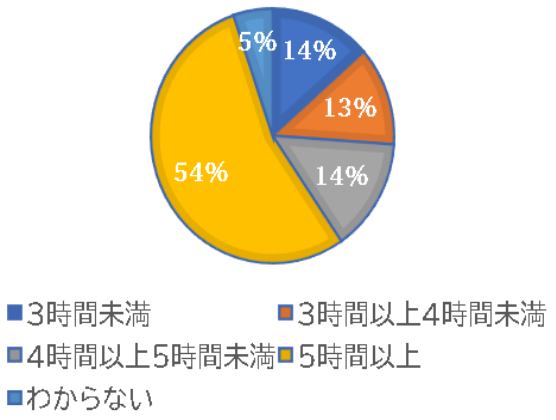
梅雨が明け、いよいよ夏本番。気温や湿度が高く、体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給とバランスの良い食事、十分な休養を心がけましょう。

また、もうすぐ夏休みが始まります。夜更かしや朝寝坊をせずに、生活習慣を整えて元気に夏を過ごしてください。

健康診断後の二次検査や治療は受けましたか

健康診断の結果、二次検査や治療を受けるようにと指示があった人は、病院で検査や治療を受けて、その結果を９月１日（月）には保健室に報告してください。

スマートフォンなどの使いすぎに注意しましょう



「令和５年度青少年のインターネット利用環境実態調査」(こども家庭庁実施)より

皆さんは一日のうち何時間、スマートフォンやタブレットなどの画面と向き合っているでしょうか。50%以上の高校生が、１日に５時間以上インターネットを使用していることが分かります。

インターネットの長時間利用は、睡眠の質の低下や運動不足、目への負担の増加につながるほか、リアルな体験に価値を見出しにくくなるといった弊害が生じる可能性があります。

スマホやパソコンなどのデジタル機器の使用を一時的に控えて、心と体をリフレッシュしてみませんか。具体的な方法としては、①ながらスマホをやめる、②一日何時間スマホなどの画面を見ているかを計測してみる、③一定の時間使用できなくなるようにロックをかけてみるなどです。

適切な水分補給をしましょう

「熱中症を予防するには水分補給が大切！」ということは、皆さん一度は聞いたことがあるかと思います。では、具体的に何をどれだけ飲めばよいのか、どんなタイミングで水分補給をすればよいのか、知っていますか？

そもそも、**生命を維持していくために必要な水分量は、1日2.5リットル**で、0.9リットルを食品自体の水分と調理水、0.3リットルは体内の酸化燃焼から得ており、**残り1.3リットルをあらゆる飲み物から摂取する**といわれています。ただし、夏場はたくさん汗をかくため、さらに意識して十分な水分を補給することが望ましいです。

ただ、大量に汗をかいた場合、水分だけを摂取するのではなく**塩分の補給も必要**です。発汗により、水分とともに塩分が失われると、水だけ飲んでも体液中の塩分濃度が下がってしまいます。その結果、身体がうまく吸収できず、せっかくとった水分がそのまま体の外に排出されてしまいます。そのため、大量に汗をかいた場合、**塩分を含んだスポーツドリンク**を補給することがおすすめです。スポーツドリンクには糖分も含まれているため、運動で失われたエネルギーを補給するのにも役立ちます。

○水分補給時にさけたほうが良い飲み物

☆緑茶、コーヒー、ウーロン茶、紅茶

これらの飲み物はカフェインを多く含んでいます。カフェインには利尿作用があるため、水分補給をしたつもりでも逆に体内の水分を外に出して**脱水状態に近づいてしまう**場合があります。

☆ジュース（スポーツドリンクでない）

ジュースには糖質が多く含まれており、大量に飲むことで**肥満や生活習慣病のリスク**を高めてしまいます。さらに、体内での吸収にも時間がかかるため水分補給にはあまり適していません。

熱中症対策について

外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。登下校中には、日差しの強い場所を避けたり、こまめな水分補給をしたりしましょう。