



2025年7月1日 愛媛県立今治南高等学校 保健室

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます!

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか?

汗のほとんどは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかくて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする

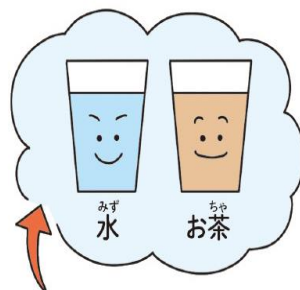


雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。気温がグッと高くなるこれからの時期、注意したいのが熱中症です。

皆さん、きちんと水分補給できていますか? 熱中症には十分注意して元気に夏を過ごしましょう! ◆

水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしたたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



受診のすすめ をもらったら

4月から実施していた定期健康診断が終了しました。それぞれの検診で異常の見つかった人には『検査結果のお知らせ及び受診のすすめ』を渡しています。必ずしも治療が必要というわけではありませんが、むし歯の治療などは、一定の期間が必要となる場合もあります。ぜひ夏休みを利用して、治療を済ませてください。

病院受診後は、『受診報告書』を担当の先生か保健室へ提出してください。

また、1学期末の懇談会で今年度の定期健康診断結果を全員に配付します。自分の体は自分で守るよう、健康診断結果を活用してください!!