

ほけんだより7月

2026年7月
愛媛県立今治南高等学校
作成：3-1保健委員

熱中症に気を付けよう！

暑い日が続く季節になりました。熱中症は屋外だけでなく、**屋内でも熱中症の危険があります**。教室や自宅などの室内でも起こることがあります。「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給をすることが大切です。また、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、体調を整えましょう。一人一人が熱中症対策を意識して、元気に夏を過ごしましょう！



覚えておこう！基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20～25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸
やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は
調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)

夏野菜で元気いっぱい



暑い時季は、こまめに水分を取ることが大切ですが、**食事**も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなか冷えすぎて、**体調が悪くなってしまうかも！**夏バテしないために、**栄養バランス**のよい食事を取りましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える**夏野菜**です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分が**取れて**、体の熱やほてりを**取ってくれます**。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし…、あなたはどんな夏野菜が好きですか？ 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過しましょう！



良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう。



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない！

気になることが
見つかったら

受診のおすすめ
をもらったら



結果がバツチリ
だった人は



4月から始まった定期健康診断が終わりました。御協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「検診結果のお知らせ及び、受診のお願い」を配付しています。まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間に是非受診してください☆

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果は気にしないでいいのではなく、去年の自分の結果と見比べて、気になるところはないか探してみてください。今の状態をしっかり把握した上で、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。