

湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年7月

外に出るとつい「暑い」と言葉が出てしまうような毎日が続き、食欲がなくなってきちんと食事が摂れていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めると言われています。暑い時こそできるだけエネルギーのあるものを摂るようにしましょう。

夏休みはたくさんの時間がありますが、「色々なことに挑戦できる」ことは、「なんでもして良い」わけではないので、しっかり考えて行動しましょう。生活リズムが崩れないように注意し、自分の身体と場所を守りながら楽しい毎日を送ってください。



## 脱水症に注意



セルフチェック

\* 手の甲の皮膚をつまんでみる



\* 爪をぐっと指で押してみる



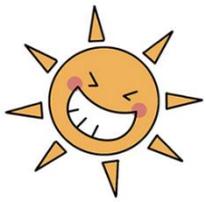
どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

### 脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症状が熱中症の始まりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら、症状が重くなる前に、水分補給や休養など早めの処置をとってください。

ただひたすら水分を摂るだけでなく、外での活動があるときや、運動中や運動後など、たくさん汗をかいた後は、水分だけでなく塩分も摂るようにしましょう。



# 充実した夏休みを送るために

## \* 生活リズムを整えよう！ \*



休みが続くと、つい夜更かしをしてしまったり、朝寝坊を繰り返したりして、生活リズムが乱れやすくなります。また、暑さが厳しい中で、ご飯を食べる時間がなくなったり、ゆっくり休む時間が取れなかったりするほど予定を詰め込みすぎた、という話を夏休み明けはよく聞きます。「早寝早起きをする」、「3食しっかり食べる」、「冷たいものを摂りすぎない」、「休養日も作る」ことを忘れずに、自分のペースで楽しい毎日を送りましょう。

## \* 夏バテを防ぐ栄養素を効果的に摂ろう！ \*

- ① ビタミンB群 効果：疲労回復、食欲を高める 主な食品：豚肉、豆類、牛乳、卵など。
- ② ビタミンC 効果：暑さへの抵抗力を高める 主な食品：ピーマン、ブロッコリー、果物など。



## \* SNSの使い方に注意しよう！ \*

ネットの世界は便利で楽しいコンテンツがたくさんありますが、使い方によっては様々なトラブルに発展したり、犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。特に SNS は、周りの友だちだけでなく、離れている人でも年齢や性別にかかわらず、どんな人とでもつながることができます。ニュースの情報を他人事と思わず、皆さんが当たり前にいる世界にも危険は常に隣り合わせだということをしっかり頭に入れておいてください。



### SNS 利用の注意事項

- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分の写真をむやみに載せたり、知らない人に送ったりしない
- ④ 仲の良い友だちでも、人の写真を勝手にアップロードしない
- ⑤ 知らない人と直接会う約束をしない



健康で、楽しく、充実した夏休みになりますように！

