



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年7月

今年は早い時期から夏の暑さが続いています。食欲がなくなったり、疲れやすかったり、「夏バテ」状態になっていませんか？

夏バテから 体を整えるコツ

冷

部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗

- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい



悪い汗

- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい



悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など



ネットトラブルに注意

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。
ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！



★ネットで知り合った人と会わない

ネットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくといわれます。アカウントの情報やオンライン上のやりとりだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的に会わないこと。個人情報も明かさないように。



★写真や動画の投稿は慎重に

SNSで、食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思いますが、写真は投稿者の生活圏の情報が写り込んでしまうことがあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。また、グループで撮影したものは無断でアップせず、必ず確認をとりましょう。

★悪口を書き込まない

一時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告と見なされることがあります。相手を傷つけるだけでなく、名誉毀損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっているときはネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。



(参考・引用) 日本学校保健研修社『健』通巻第635号より

◎健康診断の結果、受診のお知らせを受け取った人や治療の必要などところがある人は、夏休みの間に検査、治療しておきましょう。

スクールカウンセラー 岡本先生の 9月来校日

9月 5日(金)、12日(金)、19日(金) ※いずれも8:40~11:40

申し込みは担任の先生が保健室まで。

悩みを一人で抱え込まずに、スクールカウンセラーの先生と一緒に考えてみませんか？話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。