

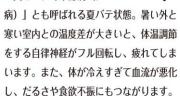


茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年7月

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?

コ

房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



の状態から脱するために有効なのが、 明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

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。



汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。





●小粒でサラサラ





大粒でベトベト においが強い

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。

annonnahah

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 続め

☑ お風呂では 湯船に浸かる 🔷 ☑ 冷房の温度を





「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・3)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

%いずれも8:40~11:40 9月 5日(金)、12日(金)、19日(金) 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? 話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。