



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和8年7月号

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。
こまめな水分補給を。

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても
体が冷えません。休憩はクーラー
の効いた涼しい部屋で。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。
すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎に
なるのは正しい生活習慣です。



~~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。

冷たいものもとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。

元気に過ごすコツは
夏でも温活!

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



一瞬のノリを一生のキズに しないために

その投稿、
大丈夫?

「投稿削除 = なかったことになる」は大間違い!

どこまでが安全?

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報載せちゃダメ」って、
どこまでが個人情報なの?

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、
すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば
生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
住んでいる地域 よく行く場所 習い事
最寄り駅 ライフ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意!

小物や背景があなたを特定する
ヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、
電柱の住所、マンホール、
周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、
何を書いても大丈夫だね?

A たとえ鍵アカでも
「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクはあります。誰に見られても困らない内容が、投稿する前に立ち止まって考えましょう。



(参考・引用) 日本学校保健研修社『健』通巻第647号

スクールカウンセラー 岡本先生の 9月来校日

9月11日(金)、18日(金)、25日(金) ※いずれも8:40~11:40