

ほけんだより 夏休み号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和7年7月17日発行

健康や生活に気をつけて暑い夏を楽しく過ごそう

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。



体を温めるには…

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事 ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

目も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



<目の日焼け対策>

- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする
- 帽子や日傘を使用する



目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

ネットのトラブルに気をつけよう

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。



オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報も特定され、「ばらされたくないければ裸の自撮りを送れ」と脅された。



簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けたら「闇バイト」だった。気づかないうちに犯罪に加担してしまった。

SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。当日、待ち合わせ場所に知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困った時は迷わず大人に相談を。



保健室から

「今しかできないこと」

1学期はどうでしたか。新しいクラスになり遠足や文化祭など盛りだくさんな4か月でした。いよいよ夏休み。普段はできないことにも挑戦できる時期です。少し先の未来を見据えて、今しかできないことを自分のペースでやってみてください。



健康診断で心配なところが見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。