



げんき6月号



唐津工業高校保健室 2025

今年は6月8日に梅雨入りしジメジメと蒸し暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか？
今夏も猛暑と予想されています。熱中症にかかりにくくするために、今からできることを紹介します。

梅雨時期、梅雨明けの熱中症に気を付けよう！

暑熱順化とは

「体が暑さに慣れること」です。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。

暑熱順化されてない梅雨時期や梅雨明けに、「熱中症は最もかかりやすい！！」
とされています。今の時期から「暑熱順化」していきましょう！

暑熱順化に 有効な対策とは

無理のない範囲で汗をかくことです！

- ★ウォーキング・ジョギング
- ★筋トレ・ストレッチ
- ★入浴（湯船につかる）etc

※日常生活の中で、運動や入浴をして
汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



～食のトビラ～



きゅうりが熱中症を予防する！？

【きゅうりを食べることの効果】

- 水分補給：水分含有量↑ 体の水分補給に最適
- 体温調整：冷却効果あり、体温を下げるのに役立つ
- 利尿作用：体内の余分な塩分を排出、むくみを軽減
- 消化促進：食物繊維が消化を助け、腸の健康を促進
- 抗酸化作用：細胞の損傷を防ぐ

★きゅうりは約95%
が水分であり、生
で食べると効果的
★皮ごと食べるこ
とで、食物繊維も摂
取できます。

明日から
期末考査！！

「眠り」を力に！！

睡眠は学習能率をアップ！

学習して覚えたものを脳内に記憶として定着（固定化）するにも睡眠が大きく関わっています。例えば、単語を暗記した後、睡眠を取り、起きて再度学習をすると、記憶が定着しやすくなります。

ただし、睡眠不足のままだと記憶は定着しにくいので、日頃から睡眠の質を高めておくことが大切です。

睡眠時間が5時間以下の人は要注意！

睡眠時間が短いと「認知機能」や「集中力」が低下します。その結果ミスも増えます。睡眠時間が5時間以下だと、アスリート競技においてもパフォーマンスが低下すると言われます。

1日徹夜すると睡眠の構造そのものが壊れてしまうので、正常な睡眠に戻るのに3～4日かかってしまうので注意が必要です。試験勉強は、計画的に進めましょう。

5/26 お掃除クラスマッチ結果発表！！



第1位：建築3

第2位：建築2

第3位：建築1

第4位：機械3

第5位：土木3

★建築3年 →4月は2位、今月は文句なしの1位☆
日頃から、整理整頓、しっかり掃除がなされていたことが分かりました。素晴らしい！！

※「掃除は心磨き」という言葉があります。

掃除をすることで、心が整い、落ち着いた気持ちになれることを表しています。

みなさんは、毎日、掃除ができていますか？？