

佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和7年7月

もうすぐ、夏季休業に入りますね。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、勉強にアルバイトなど、やりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのためにみなさんに気を付けてほしいのは“時間の使い方”です。夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ひとつでもいいから目標を決めて有意義な夏にしてください。夏季休業を充実させるのは、自分次第です！



夏休みも規則正しい生活リズム

～汗のお話～



汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のほとんどは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れてしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっているため、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。



- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



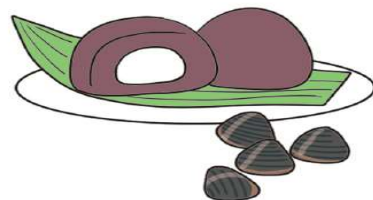
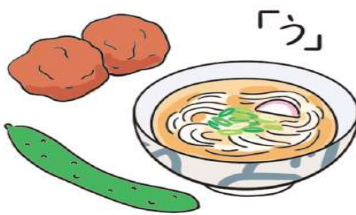
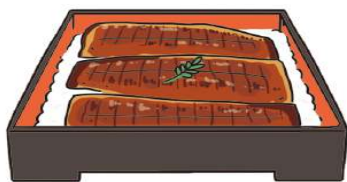
夏の食べ物

夏の食べ物といえば、何を思い浮かべますか？トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜はビタミンやミネラルがたっぷり。暑さで火照った体を冷やしてくれる働きもあります。お日様をたっぷり浴びて育った夏野菜のエネルギーを分けちゃいましょう。

夏のお魚でおすすめなのは、アジです。アジは一年中獲れる魚ですが、産卵前の6月～8月は栄養を蓄えるので、おいしさは絶品！「魚の王様・タイよりおいしい」と言われることもあります。お刺身、アジフライ、塩焼き、なめろう（漁師メシ）…。いろいろな調理法で味わってみるのも楽しいですね♪

土用の丑の日

土用の丑の日といえば、うなぎが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。これから夏の暑さは本番を迎えます！しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。



【保護者の方へ】

4月から実施した健康診断はすべて終了しました。健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さまを通じてすでにお知らせしています。

また、三者面談時に健康診断の結果一覧と、受診が済んでいない方に再度受診勧告書を配布する予定です。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。受診が済んだら、受診結果連絡票を保健室まで提出してください。

