

# 保健だより



令和7年7月24日  
青森県立北斗高等学校  
通信制の課程 保健室

青森の7月とは思えないほど暑い日が続いています。連日の気温 30℃越で食欲がない、夜眠れないなど体調を崩しがちになっている人も多いのではないのでしょうか？

今年は体を暑さに慣らす間（暑熱順化）も無く急に暑くなってしまいました。こういう時こそ規則正しい生活をする事が大切です。

まだ7月。本格的な暑さはまだこれからです。こまめな水分補給をこころがけ、休養と食事にも気をつけて暑さを乗り切る工夫をしましょう。

地球規模での異常気象が続いているせいなのか、日本のみならず世界のあちこちで高温や大雨、洪水のニュースが流れています。

自宅にいる時だけでなく、旅行先でも気象情報等に注意をして、自分の身を守りましょう。

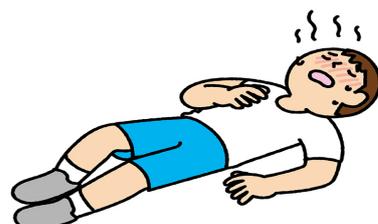
## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

### こんな人は要注意！

- ・体温の調節が難しい人（小さな子どもやお年寄りは自分でできにくい）
- ・体調が悪い人（熱がある、下痢気味、めまいなど）
- ・太り気味の人（体内の温度が下がりにくい）
- ・服薬している人（発汗抑制や利尿作用など薬の種類に注意）
- ・頑張りすぎる人（体調が悪くてももう少しと無理をしやすい）

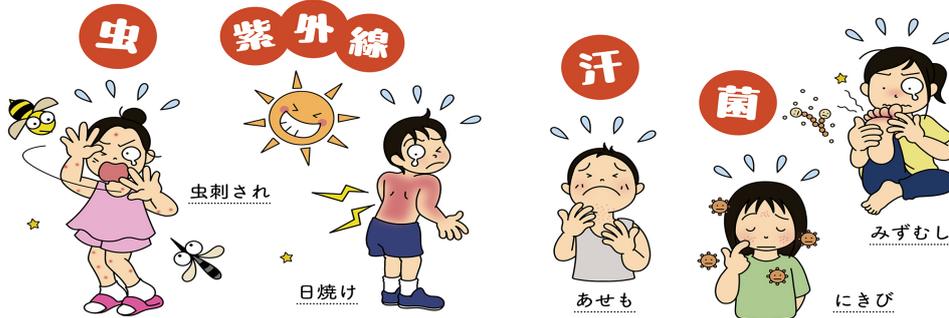
水分補給は  
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、  
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！



# 夏の皮膚 **トラブル** を防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して  
清潔に！



☆ 夏は「あせも」、「虫刺され」、「日焼け」など皮膚のトラブルも多くなります。ほとんどが予防できるものです。

☆ 「日焼け」はやけどと同じです。受診が必要になる場合もあります。



## こわい 睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる



ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？

## やってみませんか？ デジタルデトックス



脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！