

ほんだより



令和8年7月1日発行

茨城県立鉾田第二高等学校
保健室

いよいよ7月。もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきますね！先月は熱中症対策についてお伝えしましたが、夏の体調不良の原因はそれだけではありません。「なんとなく体がだるい」「やる気が出ない」…それは、夏の環境特有のSOSかも。自分の体を上手にコントロールして、充実した夏を迎えましょう！

最高の夏にするために！自分の体をマネジメントしよう

1. 意外と手強い「冷房病（クーラー病）」に注意！



外は猛暑、教室や電車の中はキンキンに冷えた冷房……。この激しい温度差（目安として7℃以上）を繰り返すと、体温を調節する「自律神経」がパニックを起こしてしまいます。こんな症状、ありませんか？

□体がだるい、疲れが取れない □手足が冷える、肩がこる □お腹を壊しやすい、食欲がない

【今日からできる「冷房病」対策】

- ①「3つの首」を冷やさない。カーディガンやひざ掛けを活用し、首・手首・足首を冷気から守ろう。特に足元は冷気が溜まりやすいので、靴下を履くなどの工夫を。
- ②湯船に浸かってリセット。暑いからとシャワーで済ませがちですが、ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくり浸かることで、冷えた体が温まり、自律神経が整う。
- ③冷たいもののとりすぎにブレーキ。アイスや冷たいジュースは胃腸を冷やし、免疫力を下げてしまう。常温の飲み物や、温かいスープも意識してとろう。



2. お弁当は大丈夫？「食中毒」を防ぐ3原則

気温と湿度が高くなる7月は、細菌性の食中毒が最も発生しやすい時期です。お弁当の管理は自己責任！次の3原則を徹底しよう。

【食中毒予防の3原則】

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| ① 菌をつけない（清潔） | ・ 食べる前、調理前は石けんで念入りに手洗いをする。 |
| | ・ スマホを触った手でそのままパンやおにぎりを食べない！ |
| ② 菌を増やさない（冷却） | ・ お弁当は完全に冷ましてからフタをする。 |
| | ・ 通学、部活の際は保冷剤や保冷バッグを必ず使う。 |
| ③ 菌をやっつける（加熱） | ・ 手作りのお弁当のおかずは、中心部までしっかり加熱する。 |
| | ・ 前日の残りを詰める時は、必ずレンジで再加熱する。 |

3. 夏休み直前！「スマホ夜更かし」がもたらす悪循環

夜遅くまで動画を見たりゲームをしたりしていませんか？夜間のブルーライトは睡眠の質を劇的に下げ、以下のような「負のスパイラル」を生み出します。



夜遅くまでスマホ操作



睡眠不足・睡眠の質の低下



夏のメンタル不調（イライラ・無気力）



朝起きられない・午前中動けない

【質の良い睡眠のための約束】

- ①「寝る前スマホ」は布団に入る30分～1時間前にストップ 画面から離れて、脳をリラックスモードに切り替えよう。
- ②朝起きたら、まず太陽の光を浴びる。これで体内時計がリセットされ、約14～16時間後に自然と眠くなるスイッチが入る。
- ③昼寝をするなら「15時までに20分以内」これ以上長く寝ると、夜の睡眠に悪影響を及ぼす。

