



令和8年7月15日発行
松戸市立松戸高等学校 保健室

もうすぐ1学期が終わりますね。夏休み中は生活習慣が乱れやすいです！一度乱れてしまうと、もとに戻すのは大変です。『規則正しく』を心がけ、充実した夏休みを過ごしてください。

また、4～6月の健康診断の結果、検査や治療が必要というお知らせを受け取った人は、時間に余裕がある夏休み中に検査や治療を済ませるようにしましょう♪



食事で夏の暑さに負けない 体づくりをしよう

暑い夏に！

意識してとりたい栄養素

◆ビタミンB1◆

摂取した糖をエネルギーに変える効果があります。また、身体的疲労を回復させる力もあります！

○豚肉・豆腐や味噌（大豆）・ナッツ・玄米など
特に豚肉にはたくさん含まれています！



◆ビタミンC◆

免疫力を高めたり、ストレスへの抗体をつくる効果があります。また、肌の健康も守ってくれます！

しかし、ビタミンCはストレスにさらされることで、消費されてしまいます。不安、疲労、暑さ、寒さ、睡眠不足など感じたときは意識して摂取しましょう。

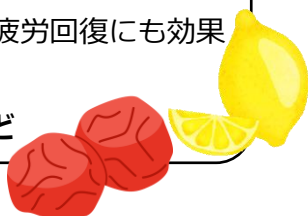
○パプリカ・ブロッコリー・レモン・オレンジなど



◆クエン酸◆

体の組織や機能を調節しているミネラルの吸収をサポートをします。また、肉体的な疲労回復にも効果があります！

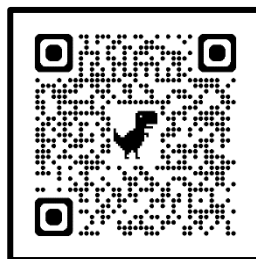
○梅干し・みかん・レモン・酢など



夏は暑さで食欲が落ちやすいですが、バランスの良い食事を意識して、熱中症になりにくい体を作ることが大切です。暑い夏こそ、主食（ご飯やパン）主菜（肉や魚）副菜（野菜）をそろえた食事を心がけましょう！

1日の必要摂取カロリー

1日に必要な摂取カロリーは、性別・年齢・身体活動レベルなどによって異なります。



日本医師会のサイトから簡単に計算できます♪

夏の食欲不振と栄養補給

夏の食欲不振には「自律神経の乱れ」が大きく影響しています。

- ・暑い場所と冷房の効いた場所との行き来
- ・冷たい飲食物の過剰摂取 など

自律神経の乱れが胃腸の働きを低下させて食欲不振を引き起こすことがあります。

- ◆消化に良い食品を選ぶ：おかゆ・うどん・豆腐など
- ◆冷たいものばかりとらない：胃腸が冷える原因になってしまいます。
- ◆よく噛んでゆっくり食べる：胃腸での消化吸収がスムーズになります。
- ◆少量ずつ数回に分ける：食欲がないときは、一度の食事で栄養を補おうとせず、少量を数回に分けてみましょう。

熱中症の疑い、どうすればいい？

本格的な暑さになってきました。熱中症対策を行っていても、なんだか少し調子が悪くなってしまうときありますよね。そんな時、重症にならないよう対処・回復する力を身につけましょう！また、自己管理に加えて、熱中症患者の対応も大切です。対応方法も一緒に身につけておきましょう！

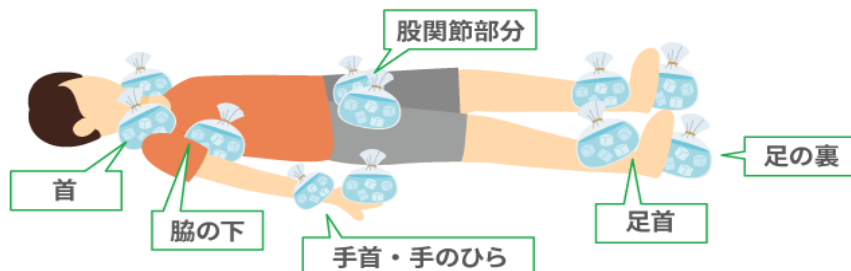


①涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

②脱衣と冷却

締め付けている衣服があれば脱がしたり、緩めます。また、うちわや扇風機などで体を冷やしてください。水などで、首・脇の下・手のひら・股関節などを冷やすことで、皮膚の直下を流れている血液を冷やすことができます。



③水分・塩分の補給

水分を摂ることを常に意識しましょう。大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクや経口補水液などが最適です。お茶を飲む場合は、カフェインが含まれないもの・ミネラルが入っているものが良いです。

④救急搬送の判断・今後の体調管理

自力で水分補給出来ない、意識が朦朧としている、意識がない、痙攣しているなどの症状があればすぐに救急搬送してください。ひどい頭痛や吐き気・嘔吐、強い倦怠感など野症状がある場合は病院受診が必要です。

熱中症に一度なってしまうと、今後もありやすい傾向にあります。数日間は運動や暑い環境で作業はせず、安静にしましょう。

お互いに声を掛け合って
この夏を乗り切しましょう

けがしてから提出まで長い期間空いてしまい、受け取りの際の確認時に曖昧になってしまっているお子さまが増えております。不備で返却されることを減らすため、なるべく早めの提出にご協力ください。

スポーツ振興センターへの手続きについて

学校で起こった怪我(体育等の授業、部活動中、登下校中など)で病院もしくは整骨院にかかった時は、入学時に加入した保険(スポーツ振興センター)から医療費が支払われる仕組みになっています。

※ただし自己負担(窓口で払ったお金)が1,500円以上の場合に限ります。

※子ども医療費助成制度との併用は原則できませんのでご注意ください。

手続きの説明と書類の配布は保健室で行っているため、請求を希望する場合は保健室に来てください。

怪我をした日から2年が経過すると時効になってしまい請求ができなくなってしまいます。

まだ請求をしていない怪我がある場合は早めに保健室まできてください。

夏休み中の保健室利用について

保健室の開いている日、閉まっている日は保健室の入口ドアのところに掲示しています。開いている日は怪我や体調不良のとき、書類提出などいつも通り利用してください。

もし、保健室が閉まっている日に怪我や体調不良で困った場合は、部活動顧問や職員室にいる先生に相談してください。書類等の提出は後日で構いません。よろしくお願いします。

