



山形県立
寒河江工業高等学校
保健室
令和 8 年 5 月 26 日

最近、暑かったり、寒かったりして体温調節が追いつかない日々が続いています。風邪が各所で流行っているようですが、皆さん体調はいかがでしょう。1 学期中間考査もお疲れ様でした。次は、体育祭に向けて、準備を進めていることと思います。

怪我や熱中症等に気を付けて、体調を崩さない生活を過ごしていきましょう★!



GOODな生活リズム作れていますか?

睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか?

食事



✿ 毎日3食、食べていますか?
特に朝ごはんはとっても大切!

運動



✿ 適度に体を動かしていますか?
5～17 歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日 60 分以上が目安 (WHO の推奨)。

心



✿ 悩み事や心配事はありませんか?
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか?



ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。





暑さに備えよう

朝食摂取

しっかり休息

涼しい場所で

帽子や日傘の
活用

通気性の良い服装



熱中症に注意!

水分補給を



はじまります!
体育祭の
練習が
準備は
OK?

Q 水分補給の目安は?

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

Q ケガをしないためには?

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

Q ストレッチはいつやる?

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

1

早起きしよう



2

日の光を
浴びよう



3

朝ごはんを
食べよう



4

うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

保健室からひとこと

これからの季節は、気温だけでなく湿度も高くなります。風邪や熱中症を予防していきましょう!身体面、精神面でも疲労がでてくることもあると思います。
「まだ大丈夫」と無理をせず、少しでも「いつもと違うな」と感じたら、
早めに休憩を取って下さいね。

