



山形県立
寒河江工業高等学校
保健室
令和8年8月4日

8月になりました!毎日、元気に過ごしていますか?

夏は、強い紫外線による日焼けや、汗によるあせも・熱中症など、体調管理に特に気をつけたい季節です。こまめな水分補給や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。今月号のテーマは「あせもについて・夏休み中・夏休み後の規則正しい生活」です。ぜひご覧ください!



★「あせも」とは?症状は?★

汗をたくさんかいたときに、汗の出口(汗管)が詰まることで起こる皮膚の炎症

かゆみ

赤い小さなぶつぶつ

痛み

「あせも」対策

汗をかいたらシャワーを浴びる



通気性の良い服装



こまめに汗を拭きとる



保健委員の健康コラム

テーマ:夏休み×食

作成:IT3 保健委員

夏休み中の規則正しい生活

生活リズムを整えて、暑さに負けない身体を作る

十分な睡眠



毎日同じ時間に寝て、
同じ時間に起きる
7～8時間の睡眠を取る

バランスの良い食事



朝・昼・夕の3食を
しっかり取る
ビタミンB1を積極的に
取る
豚肉・大豆・ごまなど

適度な運動



軽い運動で体をリフ
レッシュ
ストレッチや散歩も効
果的

生活リズムを整える



起床・就寝・朝食の時
間を一定にする
スマホやゲームの時間
を見直す

夏休み明けの規則正しい生活

生活リズムを整え、健康的に過ごしましょう。

こまめな水分補給



喉が渇く前に水を飲む
朝・昼・夕の食事でも
水分を取る

体調管理



十分な睡眠をとる
朝食をしっかり食べる
(規則正しい生活)

適切な環境



帽子や日傘を使用する
通気性の良い服装を心
がける
冷房を適切に使う

おかしいと思ったら、すぐに周りの人に伝えるか、保健室へ！

保健室から

夏休みは治療のチャンス

健康診断の結果で、精密検査受診案内を配布された生徒の皆さん、夏休み中に医療機関を受診してください！症状がなくても、早めの受診が大切です。自分の健康を守るため、この機会にしっかり確認し、受診後は結果を学校へ提出してください。

