



令和7年度 第3号  
 神戸市立青陽灘高等支援学校  
 保健室

いよいよ明日から夏休みが始まります！みなさんはどんな1学期を過ごしましたか。7月に入ってからは気温が上がり、暑い白が続いていますね。夏休みを楽しく過ごすには、健康でいることが大切です。熱中症や夏バテ等に気を付けて、安全で充実した夏休みにしましょう。夏休み明けに、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。思い出話も聞かせてくださいね！



☆☆☆夏休みを元気に過ごすために☆☆☆

### なつバテに気をつけよう！

\*冷たいものばかり食べないようにしましょう。ジュースの飲みすぎにも気をつけて！

\*体をしっかり動かしましょう。暑いからと、ダラダラ、ゴロゴロしない！

\*クーラーのかけすぎに注意しよう！体が冷えるとよくないです。

### つかれをとるために…

暑さで体はいつもより疲れやすい！

\*決まった時間に心とんに入りましょう。学校が休みでも夜更かししないように！

\*寝る前はまぶしい光をさけよう！テレビやゲーム、スマホは寝る前に使わないようにしましょう。

### すいぶん、塩分で熱中症予防！

汗をかくと、水分だけでなく塩分も一緒に体の外に流れていきます。たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクや塩分タブレットで塩分も一緒に補給することが大切です。こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう！

朝昼晩の食事からも塩分は補うことができます。栄養バランスの整ったものをしっかりと食べて、熱中症を予防しましょう！

### やさしい心でお手伝い！

夏休みはたくさんお手伝いができるチャンス！皿洗いやお片づけ…他にもいろいろなお手伝いがあります。いつもはやってもらっていることを、自分からすすんでお手伝いしたら、お家の人はきっと喜んでくれますよ！

### みんな元気にまた会おう！

夏休みの間も、早寝早起きを心がけ、生活習慣が乱れないようにしましょう。手洗い・うがいなどの感染症対策も忘れずに！長いお休みの間、大きな病気やケガをすることなく、元気にまた学校に来てくださいね！

### 熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント★

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー	風向き	湿度
「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。	エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。	眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

健康診断で受診のおすすめをもらった人は、夏休みが治療のチャンス！健康な体で新学期をスタートしましょう！

