



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

7月に入り朝晩も暑い日が増え、いよいよ夏本番ですね。1学期も残り3週間ほどです。みなさん、ここまでよく頑張りました(^^)外が暑すぎて『何もしたくないな〜…』という日あるかもしれませんが、あと少し。各自のペースで残りの1学期を乗り切りましょう。そして、夏休みを思い思いの形で過ごし、2学期のスタートも切っていきましょうね♪



夏になるとこのような症状に悩まされたことはありませんか？



その症状、“夏バテ”かもしれません。

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の色々な症状をまとめた言葉です。



夏バテする3つの原因

1 自律神経の乱れ

自律神経とは、体温や呼吸を調節したり、心臓を動かしてくれる神経のこと

外と室内の温度差 >>> 体温調節できない >>> 身体が混乱する >>> 自律神経が乱れる

冷房で部屋の冷やしすぎ要注意!! Point!!

その結果...

疲労、睡眠不足、胃腸の不調、頭痛、動悸、めまいなどの症状を引き起こす



2 すいぶんが そく 水分不足

あせ 汗をかく

すいぶん 水分やミネラルが体外に
なが なが 流れてしまい不足する

けつりゅう 血流が悪くなる

ないぞう のう ふたん 内臓や脳に負担がかかる

その結果...

たいちよう わる 体調が悪くなる



3 しょうかきの う ていか 消化機能の低下

あつ つめ 暑くて冷たいもの
ばかり摂ってしまう

いちよう ひ 胃腸が冷えて
しょうかきの う ていか 消化機能低下

げり い 下痢や胃もたれを起こす

しょくよくげんたい 食欲減退

その結果...

ひつよう えいようそ ふそく 必要な栄養素が不足し食欲不振、疲労感、倦怠感の原因に



Point!!

なつば ふそく 夏場に不足しがちなビタミンB1が含まれる食材を摂ると良い



しょくよく 食欲がない...という時は、香辛料や香味野菜で
しょくよく しげき 食欲を刺激しよう!



参考文献:①健 2026-7月号

②JA愛知厚生連「暑い夏を乗り切る夏バテ対策」 <https://www.jaaiikosei.or.jp/magazine/742/>

けんこうしんだん

健康診断がおわりました

4～6月にかけて、健康診断が終わりました。みなさん、健康診断の結果の中でははじめに見るところはどこですか?「身長や体重など気になるところだけを見て終わり!」とものっていないことをしていませんか?健康診断結果はみなさんの身体の大切なデータです。すみずみまでよく見て、今の自分の身体の状態を知ってこそ、健康診断を受けた意味があります。検診結果については、各検診で、所見のある人へのみお知らせを配っています。また、保護者会にて『健康診断結果通知書』を全員に配付します。内容に間違いがないか確認をしてください。

各検診でお知らせを受け取った人は夏休みを利用し、病院に行きましょう。検診時には特に異常はなかったけれど、「何か気になることがあるな…」という人も夏休みの時間のある時に病院に行きましょう。

