



令和8年7月17日
種子島高校 保健室

1学期が終わり、明日から夏休みが始まります。テストや行事で溜まった疲れを癒す絶好の機会ですが、スマホによる夜更かしや冷たいものの摂りすぎは、かえって「夏バテ不調」を招く原因になります。自由な時間が多い長期休暇だからこそ、自分の体をコントロールする「自己管理」を意識して、元気に2学期をスタートさせましょう！

夏休みに治療を済ませましょう！

健康診断の結果治療が必要な生徒には「受診のお知らせ」を配付しています。普段は授業や部活が忙しくなかなか受診する時間が確保できません。治療等が必要な人は、夏休み期間を利用して、早めに医療機関を受診しましょう。受診をした人は、夏休み明けに、受診報告書を保健室へ提出してください。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなるのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、
外国へ行っていなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる



時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : → 起床時間 :

「ちょうど真ん中の時間は」

:

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



夏休み

海の危険特集

安全に遊ぶための5つのポイント

POINT 1 持ち物 装備である程度予防できます

- ライフジャケット** 浮力の有無が生存に直結
- 笛 (ホイッスル)** 助けを呼びたいときに役立ちます
- ウェットスーツ・マリンシューズ** ケガや体温低下の防止に有効
- 飲み物** 水の中でも熱中症の危険が。こまめな水分補給を
- スマートフォン** 防水パックに入れて非常時の連絡用に



POINT 3 風 風向きによって安全性が変わります

陸から海へ吹く風が強いと、浮き輪などが沖へ流されやすい状態です。無風か、海から陸へと風が吹いているときが良いでしょう。



POINT 4 潮 潮の満ち引きで環境が大きく異なります

潮が引いているときには浅瀬、あるいは歩いて通れた場所でも、潮が満ちると帰れなくなることがあります。天気や潮の満ち引きは事前に調べておきましょう。



POINT 2 場所 どこでもいいわけではありません

ライフセーバーや監視員がいる海水浴場の、遊泳区域の中で遊びましょう。遊泳区域の外で泳ぐと、水上バイクとの衝突など思わぬ事故につながることも。

知ってあこう

遊泳条件フラッグ

砂浜で旗が掲げられていることがあります。それぞれ色で意味が異なります。

- 青** 遊泳可：遊泳区域内で遊びましょう
- 黄** 遊泳注意：遊泳には十分注意してください
- 赤** 遊泳禁止：海へは絶対に入らないでください



POINT 5 波 波の形で深さの予想ができます

波のてっぺんが崩れながら白い泡を広げて碎ける「崩れ波」は遠浅の海でよく見られ、比較的安全な証拠。

離岸流に注意

沖に向かって強く流れる離岸流に乗ってしまったら、流れに逆らうのは水泳選手でも困難。海岸と平行に泳いで抜け出します。

