

# 保健だより7月



令和8年7月1日  
徳之島高等学校  
保健室

本日、ここ徳之島を含む奄美地方は梅雨明けしたとみられると発表されました。今年はすでに台風が2回接近し、休校を余儀なくされました。急な気候や気圧の変化は、知らないうちに心や体へ負担をかけることがあります。これからさらに暑さや湿度が高くなってくると、熱中症や夏バテのリスクも高まります。涼しいところで過ごすことはとても快適で、熱中症予防にとっても有効に思えますが、実は暑さに慣れておくことこそが熱中症予防の一番のポイントです。この時期のまだ暑さが厳しくないうちから少しずつ暑さに慣れ、暑熱順化をしておきましょう。夏休みまであと少しです。十分な睡眠やバランスの良い食事、こまめな水分補給を心掛け、元気に1学期を乗り切りましょう。



## スクールカウンセリング日程

## 性に関する指導講話

実施日：令和8年7月9日(木)

実施日：令和8年7月9日(木)

場所：本校小会議室2

3限：1年1,2組、5限：1年3組

相談時間：1人あたり50分程度

場所：本校視聴覚室

希望者は、先週配布されている申込み用紙に記入し、担任または保健室に提出してください。

なお、この日は、3年生対象の「SOSに関する教育」の講話が2限目に実施されます。先月は1年生を対象に行いました。「悩み」との向き合い方についてそれぞれ考える良い機会になりました。2年生も2学期に実施予定ですので、楽しみにしててください。

本校では毎年7月に、徳之島徳洲会病院産婦人科の医師・助産師の方々を講師にお招きし、性に関する内容についての講話を実施しています。

講師の先生方の「命の素晴らしさ、尊さを徳之島の子どもたちに伝えたい!」という熱心な思いから、毎年御協力いただいております。私たち大人も性と生について深く考えさせられる講話です。

7月13日はナイスの日

## 素敵<sup>ナイス</sup>なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



### ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵<sup>ナイス</sup>なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

## 香りのエチケット ～香害(こうがい)について考えよう～

香水やシャンプー、整髪料、柔軟剤等の「いい香り」は、気分をリフレッシュさせたり、おしゃれを楽しんだりするものです。

しかし、それらの香りによって、頭痛や吐き気、めまい、呼吸困難などの体調不良を感じる人もいます。

この問題は「香害(こうがい)」と呼ばれ、ここ数年、社会問題となっています。化学物質過敏症・対策情報センターによると、推定患者数は、国内でおおよそ1000万人であり、人口の約1割の人はこうした体調不良に悩まされていると考えられています。

食の好き嫌いがあるように、香りの感じ方にも個人差があり、自分には心地よい香りでも、他の人にとっては強い刺激になることがあります。匂いは、慣れてくると感じにくくなってしまいます。今の暑い時期は特に、自分の汗のにおいを気にしてエチケットすることと同じように、いい香りと思うにおいも気にしてエチケットに努めましょう。



消費者庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省

## 国内にいるのに時差ボケ? もうすぐ夏休み!

「休みの日くらいゆっくり寝たい」… 気持ちわかりますが、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