

奈良大学附属高等学校 保健だより 5月号

心と体の調子を整える習慣

水分補給

毎日の水分補給を心がけよう



熱中症予防



32°C
警戒



5月のヘルスケア



5月のヘルスケアから整える
心と体に生ししよう

ユニフォームのチカラ



正しく着ることは、自分自身の自信と信頼につながり、チームへの敬意を表します。



「授業に集中できない」「なんとなくだるい」
——その原因のひとつは水分不足かも？

体重の1~2%の水分が失われるだけで、

1~2% 

集中力・注意力・記憶力が低下！

わずかな脱水で脳機能が低下します。



「のどが渴いた」と感じた時には、すでに脱水が始まっています。こまめに水分をとる習慣を！



1日の総水分量の目安

体重(kg) × 35~40 ml

※運動が多い日・暑い日はさらに多めに！

体重

45 kg

→

飲み物として飲む量の目安

約 1.0~1.2 L

50 kg

→

約 1.2~1.4 L

55 kg

→

約 1.3~1.6 L

60 kg

→

約 1.5~1.8 L

65 kg

→

約 1.6~2.0 L

70 kg

→

約 1.8~2.2 L

※食事に含まれる水分(約600~800ml)を除いた目安です。



起床時にコップ1杯
(約200ml) 飲む

休み時間はこまめ
に水分補給

運動前・中・後は
意識的に多めに



「のどがかわいていないから大丈夫」は禁物！

熱中症は「気合い」で防げない


熱中症は体温調節がうまくいかなくなることで起こります。
屋外だけでなく、風通しの悪い教室や体育館でも発生します。

予防の三本柱



こんな症状が出たらすぐに報告！

初期症状・軽症

 めまい・立ちくらみ

 筋肉痛・こむら返り

中等症


 頭痛

 吐き気

 倦怠感

重症

 高体温

 意識障害

 けいれん

 **119番!**

 **大量の発汗、または突然汗が止まったら危険信号です。**



5月の保健トピック

新学期の疲れが出やすい時期のセルフケア



睡眠リズムを整えよう

新学期の疲れが出やすい時期。

起床・就寝時間を一定に保つだけで心身のバランスが整う。

✓ 一定のリズム



✗ ずれたリズム



休日も平日と大きくずらさないようにしましょう！週明けのだるさが軽くなります。 >



心のゆとりを大切に

こんなSOSサイン、ありませんか？

「なんとなくやる気が出ない」

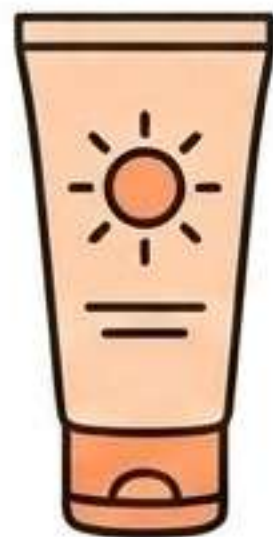
「朝起きるのがつらい」

✓ 心の処方箋リスト

- 1 完璧にこなそうとせず、好きなことや休息の時間を作ろう。
- 2 一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみよう。

紫外線対策をスタート

5月はすでに紫外線が強い季節です。日焼け対策は、自分の体を守る大切なケアです。



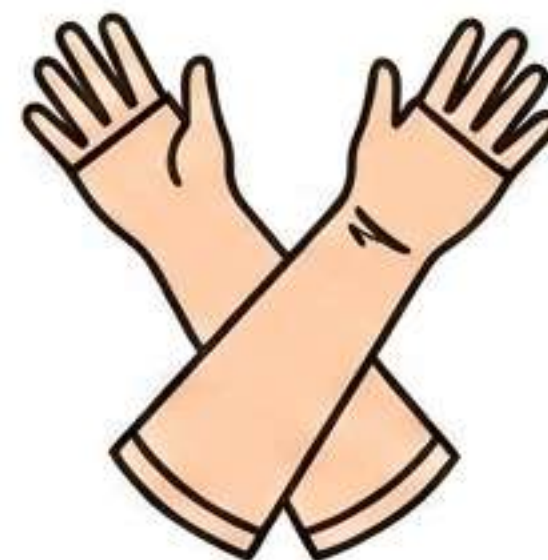
日焼け止め



帽子



日傘



アームカバー



ユニフォームのチカラ

～「制服」について考えてみよう～

制服は「自分」と「社会」をつなぐ言葉



誤解

「管理されるから守る」



正解

「自分が信頼される存在でありたい」という意志

制服をきちんと着ることは、誰かのためではなく、
あなた自身の印象と自信をつくること。

試合に臨む選手が、ユニフォームを着崩していたらどう感じますか？
部活をしているあなたなら、きっとわかるはず！



スポーツのユニフォーム

チームへの敬意



自分のスイッチを
入れる



学校の制服

チーム=学校への姿勢

自信と信頼

健康的な学校生活のために

まとめ



✓ 自分の体を守る



✓ 心にゆとりを持つ



✓ チームに敬意を払う

何か困ったことがあれば、保健室で相談してください