



保健だより 7月号 高等部



令和7年7月15日
赤城特別支援学校保健室

いよいよ1学期が終了です。

今年は6月から異常な暑さが続き、だいぶ体も疲れているのではないのでしょうか。

旧暦の7月は「涼月」と呼ばれ、これは7月を秋と考えていて、夕方や夜の涼しさを表現したものです。しかし今の7月は、暑さ厳しく夏本番です。熱中症にならないように、規則正しい生活を夏休みも続けてください。

また、長い夏休み、自分の将来のことを考えたり、目標を持ったりして、それに向かい毎日少しずつ努力してみるのもよいのではないのでしょうか。

有意義な夏休みにしましょう！！



汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとと血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



睡眠負債・・・知っていますか？

○「睡眠負債」とは、十分な睡眠時間を確保できず、睡眠不足が積み重なっている状態を言います。この状態は、こころと体に悪影響を及ぼします。情緒面では、眠気があるので、些細なことにイライラすることが増えます。

○返済期間の目安・・・休日に寝だめをしても、2～3時間が限度で、それ以上寝だめしても効果は薄く、生活リズムを崩す原因にもなります。



【睡眠負債解消には？】

- 十分な睡眠時間を確保する。
- 寝る前にスマホやパソコンの使用を控えたり、湯船につかったりして、睡眠の質を高める。
- 規則正しい生活をする。
- 20分程度の昼寝を活用する。
- 睡眠環境を整える
- ストレス解消



【自分に必要な睡眠時間を知る方法】

4日間連続で眠れるだけ眠り、その時の就寝時間と起床時間を記録します。3日目、4日目になると、それ以上眠ろうとしても自然に目覚めて眠れなくなります。この時の睡眠時間が自分にベストの睡眠時間です。夏休みの間に、自分に必要な睡眠時間をチェックしてみましょう！！



歯に良くない飲み物をしていますか？



◆ 歯のために良くない飲み物（PH 値が低いもの→酸性のもの）

- ① 炭酸飲料・・・炭酸飲料は酸を含み、酸は歯のエナメル質を溶かしてしまうことと、多くの糖分を含んでいるので虫歯のリスクが高まる。
- ② スポーツ飲料・・・糖分と酸の両方が含まれているため、歯に悪影響を与える可能性あり。
- ③ コーヒー・・・コーヒーは酸性の飲み物で pH5 程度。pH5.5 以下くらいから歯が溶け始める。そのため、コーヒーが長い時間口の中にとどまると、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまう可能性あり。
- ④ アルコール・・・アルコール飲料は、糖分が原因でエナメル質をすり減らす可能性あり。
- ⑤ フルーツジュース・・・フルーツジュースには大量の砂糖が含まれているため、エナメル質がすり減り、歯垢の蓄積が促進される。

◆ 飲んだ時の対策

- 歯に悪い飲み物を飲んだときに虫歯にならないための方法は、まず口の中をゆすいだり、歯を磨く。液体の洗口薬でうがいをすればなお良い。
- だらだらと長時間飲み続けない。
- 就寝前の飲料は避ける。



この時期は気温が高く、体の中の水分が失われやすい時期なので、体のことを考えながら、上手に水分補給してください。

5月6月と毎日食事を記録してみてどうでしたか？

自分の歯や健康（**自分の基礎となる良い体を作ること**）について、意識して取り組みましたか？
夏休みは、食事と飲料水を記録して、歯に良いものを摂取できているのか意識してみてください。