

ほけんだより 7

令和8年7月13日

県立加古川南高等学校

保健部



夏休みを健康に過ごすカギは、朝の習慣にあり!

私たちの体にある「体内時計」は、朝食を食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分です。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変化します。つまり、朝食をしっかりとることが、質の良い夜の睡眠につながるのです。

夏休み中も早めに起床し、しっかりと朝食をとることを意識しましょう。すると、時間にも心にも余裕が生まれます。“高校生の夏休みをどう過ごすか”は自分次第です。健康・安全に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

一緒に知ろう!! 中高生のニキビ

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。一人で悩まずに、家族や保健室、皮膚科の先生に相談しよう!

情報提供:「ニキビ一緒に治そう Project」



ほけんだよりと一緒に、「ニキビを知ろう」というパンフレットを生徒の皆さんに配布しています。ニキビケアの参考にしてください。

◆豆知識◆ ハリネズミにもニキビのようなおでかができるんですよ!!

「ニコパフ」というニコチン入り電子タバコが若者の間で広まっています。国内では未承認で販売や譲渡は禁止されています。違法薬物への入り口になりかねません。



見慣れない、怪しい製品は、

「買わない・使わない・関わらない!!」

1学期中に実施した検診の結果をまとめた「健康診断結果通知書」を夏休みの三者面談時に全員に配布します。現在の健康状態を見直し、受診がまだの人は、夏休みを利用して早めに相談・治療を済ませましょう。

夏休み明けには、「受診報告書」を担当の先生が保健室まで持って来てくださいます。

受診、
後回しに
なっていませんか?

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、

受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです!