

# 夏休みを大切に！号



令和8年7月16日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

みなさん、一学期お疲れさまでした！新しい環境での生活がスタートし、1学期は緊張したり戸惑ったり、想像以上に頑張らなきゃいけないこともあったと思います。ここでほっとひと息ですね。

さて、夏休みがスタートします。長い休みをどう過ごすか、もう考えていますか？

人生は「考えて」→「決めて」→「行動する」の繰り返しです。みなさんは何を考え、何を決めて、夏休みをスタートしますか？ぜひ担任の先生や顧問の先生に伝えてみてくださいね。

きっと応援してくれますよ。保健室にも伝えに来てくれるとうれしいです♪



どこまでが安全？

## 知っておきたい情報発信のQ&A

**Q** 「個人情報載せちゃダメ」って、どこまでが個人情報なの？

**A** 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば  
生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味  
住んでいる地域 よく行く場所 習い事  
最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



**写真の写り込みにも要注意！**

小物や背景があなたを特定するヒントになってしまうことも。

**例** 名札、持ち物の記名、看板、電柱の住所、マンホール、周りの景色、制服、校章など

**Q** 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だよ？

**A** たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクがあります。誰に見られても困らない内容が、投稿する前に立ち止まって考えましょう。



スマホ画面の向こう側にはいろいろな人たちがいます。あなたが考える安全と、向こう側にいる人たちの安全は全く違います。向こう側にある危険についてもアンテナを立てて知ってください。

## 最高の夏にするための栄養素



部活動の集大成となる試合や大会が続く時期。

でも、ある栄養素が足りなくなると、スタミナ切れを起こし、実力を発揮できないことがあります。それは「鉄分」。夏は汗と一緒に流れ出て、不足してしまいがちです。

意識してほしいのが、いつもの食事にコンビニでも買える「一品を足す」こと。

### 鉄分豊富な食べ物

- 枝豆
- ひじきの煮物
- ゆで卵



ビタミンCを多く含むトマトやオレンジジュースを組み合わせると鉄分の吸収率がUP。

「何を食べるか」も大切なトレーニング。賢く食べて、最高の夏にしましょう！

夏休みは自分でご飯を作ることもあると思います。栄養素も考えてみてね。

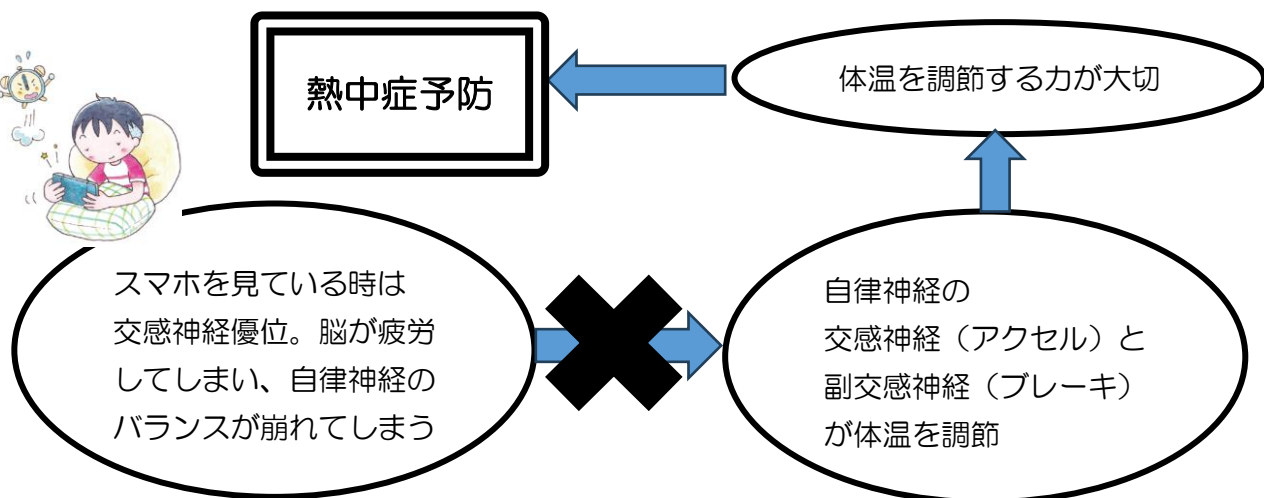
# 熱中症予防で「スマホを見ない」って

## どういうこと?? カギは自律神経にあり



7月7日に自衛隊の方が6名も来てくださり、熱中症対策と救命救急講習会が行われました。各部活動の代表生徒2名が参加し、熱心に取り組んでくれました。その中で、とても興味深い話を聞いたのでご紹介します。まず、熱中症予防として、7つのことを教えてくれました。

- ① 暑熱順化
- ② 3食きちんと食べる → 水分を摂ることだけが熱中症予防だと思っているかもしれませんが、食事には塩分・水分がしっかりと含まれています。熱中症予防の土台は食事です！
- ③ 身体を冷やし過ぎない → 「暑い⇔寒い」という温度差が激しいと自律神経に非常に負担がかかります。
- ④ お風呂につかる → 入浴で体温を上げ、汗をかきやすい身体を作ります。暑熱順化の意味もあります。
- ⑤ 涼しい場所での睡眠 → 頭(脳)を冷やすことは大事です。同時に睡眠は自律神経を整えてくれます。
- ⑥ スマホを見ない → 脳への負担を減らしてくれます。自律神経は脳が指令を出していますよね。
- ⑦ AVA冷却 ※(下部参照)



★スマホの見過ぎ注意！時間を決めてね。  
脳をゆっくり休めてあげる時間を意識して作ろう。

アクセルとブレーキの話は校長先生もよく  
されていますね。要はバランスです！



※AVA冷却 とは、近年の研究で効果的だと注目されている熱中症対策です。手のひらにはAVA血管（動静脈吻合）という、動脈と静脈を直接つなぐ特殊な血管があり、そこを冷やすことで効果的に体が冷やされます。注意としては、冷たければいいというわけではないこと。冷たすぎると血管が収縮してしまい効果が得られません。10～15℃がいいそうです。洗面器に水を入れて手をつけたり、保健室では水を入れたペットボトルを冷蔵庫で冷やし（←自衛隊の方オススメ）、すぐに手のひらを冷やせるように準備しています。凍ったペットボトルの場合はタオルをまいてね。足の裏にもAVA血管はあるよ