



2026年 7月

愛知産業大学三河高等学校

通信・単位制 保健室

6月は台風が発生し、不安定な天候が続きました。これからは梅雨が明け、カラッとした夏の気候へと変化します。急激に気温が変化すると、体がついていけず体調を崩しやすくなります。万全の体調で試験に臨めるよう、バランスの良い食事や適度な運動、睡眠時間を意識して過ごしましょう。一夜漬けなどをして寝不足とならないよう、早めに試験勉強に取り組めるといいですね。

夏バテから体を整えるコツ

冷房の効いた部屋にいるのに、なんとなく体がだるい経験はありませんか？それは夏バテ状態です。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。夏バテ予防のために、次のことを実践してみましょう。



喉が渇く前に
水分補給

夜に7~8時間
まとまった睡眠
をとる

エアコンの室温は
28℃くらいで設定

冷たいものは
ほどほどに

朝に温かい
飲み物をとる

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あります。

出典：「宇都宮市衛生環境試験所」



菌を増やさない飲み方のポイント

□ 開けたら飲みきる

時間が経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、菌が入りにくくなります。

□ 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に入れましょう。



飲料の種類によって異なるため、気になる人は調べてみてくださいね。