

ほけんだより 6月

鳥海中学校 保健室

No.6

令和6年6月14日(金)

いよいよ明日から地区総体が始まります！



3年生の皆さんの集大成となる、本荘由利地区総体がやってきました。

気合いと緊張が入り乱れていることと思いますが、仲間を信じて、そして自分を信じて、今まで頑張ってきたことを思う存分ぶつけて来てください！皆さんの健闘を祈っています☆



梅雨の季節の健康と安全について



ジメジメした梅雨の季節。そんな梅雨のシーズンに注意して欲しいことを5つ紹介します。気分がふさぎ気味になる時季ですが、雨の日なりの楽しみを見つけながら、健康で安全に過ごしましょう。

① 食中毒に注意！

気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早くなります。消費期限には十分注意しましょう。食中毒予防の3原則である『菌をつけない(清潔・洗浄)』『菌を増やさない(迅速・冷却)』『菌をやっつける(加熱・殺菌)』を心がけるようにしましょう。



② 交通事故に注意！

雨の日は雨や傘で視界が悪くなります。車や自転車に注意しましょう。また、傘さし運転は非常に危険です⚠



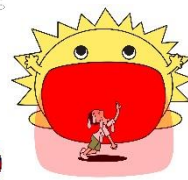
③ スリップに注意！

雨にぬれた傘の水滴や靴により、廊下や階段がぬれています。すべりやすい状態になっていますので、転んでケガをしないように注意しましょう。走ったりふざけ合ったりしてはもっと危険です⚠



④ 熱中症に注意！

蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあるなど、この時季は寒暖差が大きくなります。身体がまだ暑さに慣れていないために『熱中症』になりやすい状況です。また、汗ばお季節でもあるので、身体を清潔に保ちましょう。



⑤ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

のどが乾いたからといって、甘いジュースではむし歯や肥満のもとになります。水分補給は水で十分です。また、カフェインのない麦茶やそば茶も水分補給に適しています。多量の汗をかくような激しい運動をしたときは、塩分(ナトリウム)や糖分(エネルギー補給)、クエン酸(疲労回復効果)が含まれたスポーツドリンクで水分補給すると良いです。



【熱中症対策】



- ☆**のどがかわく前に**水分補給すること！→定期的に飲む習慣をつけよう
- ☆**初期症状**(めまい・立ちくらみ・筋肉がつる)が出たらすぐ休むこと！
- ☆水分は多めに準備しよう！

