

6月暑い夏に向けた準備を！！

6月に入り衣替えを済ませた人も多いと思います。季節的にも肌寒い日もあったり、暑い日もあったりと体調管理が難しい時期でもあります。バランスの良い食事、睡眠と適度な運動をし、暑い夏を乗り越えましょう。

梅雨の時期に気をつけたいこと

食中毒に注意しましょう

食中毒の原因菌となる細菌類の大きな栄養分の一つは「湿気」です。湿気や温度が高くなる梅雨は、細菌の繁殖に適した条件がそろいやすくなる時期です。

食中毒予防の 3 原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

特に食事前の手洗いは基本です。



気温にあった服装にしましょう

天候の状況によっては急に暑かったり寒かったりと寒暖の差が激しい日もあると思います。状況に併せて服装を選びましょう。



熱中症に気をつけましょう

気温が高い環境下では、体温調節の機能が十分働かず体内に熱がこもってしまうことで起こります。新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、対策をとりましょう。

①暑さを避けましょう

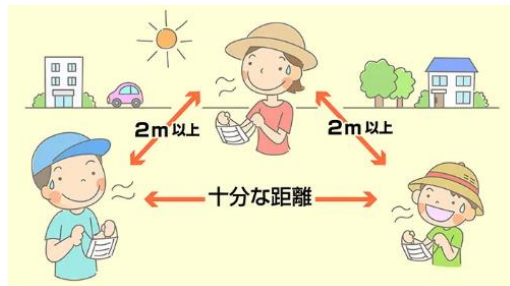
- 外出時は熱い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給をしましょう。



②適宜マスクをはずしましょう

- 気温、湿度が高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるために注意が必要です。
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう

・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休憩を。



③こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。
(目安は1日当たり1.2リットル)
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめ等で水分と共に塩分も補給。



暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度しましょう。無理はしないこと。



※政府広報オンラインより抜粋資料

7月のスクールカウンセラー（SC）の来校日

- 7月 6日（水）：13：30～17：30
- 7月15日（金）：13：30～17：30
- 7月22日（金）：13：30～17：30

※夏季休業中につき時間変更あり

～相談希望は担任、または保健室まで～

