

## 《暑い夏に向けた準備を》

6月に入り、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、十分な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》

### 1) 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



### 2) 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。



### 3) 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。以下のような対策を心掛けましょう。

#### ①暑さを避けましょう（特に休日等の過ごし方）

- ・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。



（自宅でできること）

#### ②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。



### 4) 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。

#### 7月のスクールカウンセラー（SC）の来校日

7月 8日（水）：PM

7月13日（月）：AM

※）相談希望者は担任か保健室まで申し出てください。



今月の保健通信担当者：三浦