

6月のほけんだより

令和7年6月17日
石川県立飯田高等学校
保健室

蒸し暑くジメジメとした日が多くなってきましたね。体調を崩しやすい気候ですが、皆さん大丈夫ですか？
疲れがたまっているときは無理せず、ゆっくり体を休めリラックスできる時間を作るように心がけてみましょう。
もし、不安なことや悩んでいることがあれば、一人で抱え込まず誰かに話してみるものいいです。話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもありますよ。

熱中症に気をつけよう！

熱中症が起こりやすい日

- ・気温が高く、日差しが強い日
- ・湿度が高い日
- ・急に熱くなった日



こんな人は

熱中症の 危険あり！



思い当たることは
ありませんか？

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



熱中症の予防法

喉が渴いたときにはもう遅いことがあります。喉が渴く前にこまめに飲みましょう。そして塩分補給も忘れずに。朝食に味噌汁や漬物を食べることで事前に塩分補給をすることができるのでおすすめです。

・無理をしない

風邪気味やお腹の調子が悪いときなどは無理せず休養しましょう。おかしいと思ったら運動を中止し、体育や部活の時は、近くの先生に申し出ましょう。

・涼しい服装

麻や綿など通気性のよい生地、吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいです。
また、服の下にインナーを着ることで、服の中の蒸れや汗による不快感を軽減し、その結果涼しく快適に感じることができますよ。

・丈夫な体づくり

バランスの良い食事や十分な睡眠でしっかり体調管理をすることが熱中症になりにくい丈夫な体を作ります。



病院受診はお早めに！

健康診断で治療や検査の必要がある人には、受診勧告書を配布しています。虫歯は放置すると悪化していきます。また、視力の低下や度があっていない眼鏡・コンタクトレンズを使用することは授業や部活動に支障がでるだけではなく、目の疲れを引き起こし頭痛や肩こりの原因にもなります。受診勧告書をもらった人は早めに受診してください。そして受診をしたら受診結果を保健室に提出してくださいね。

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは
最後に買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める

気を付けよう！ これからの季節のお弁当！



- ☆鮮度の低い食材は、使用しないようにしましょう
(生のレタスやヘタの付いたミニトマトなどは NG)
- ☆しっかりと食材に火を通しましょう (半熟卵は傷みやすいので NG)
- ☆素手でおかずを触らないように (手のひらは想像以上に細菌がたくさん)
- ☆お弁当箱の中を清潔な状態にしましょう (不要な水分はふき取ってね)
- ☆汁がでるものは入れないようにしましょう
- ☆防腐剤代わりの食材を入れたら◎… 大葉・梅干し・ゆかりなど
- ☆冷凍食品や保冷剤を使い、お弁当の温度が上がらないよう工夫しましょう
- ☆お弁当を高温多湿の場所に置かないようにしましょう

などなどです！ 気を付けていきましょう！

