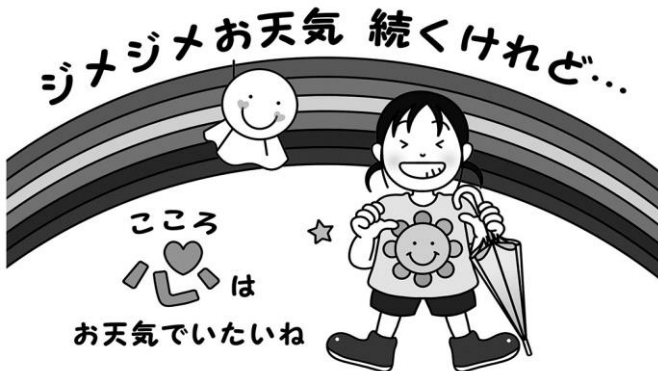


保健だより 6月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室



6月に入り、日中の暑さと夜間の寒さの寒暖差が激しくなってきました。これから梅雨に向かうこの季節、高温多湿の環境下で熱中症や食中毒のリスクも高くなります。予防に心がけましょう。

6月3日、午前6時31分ごろ、最大震度5強を観測する地震が石川県内で発生しました。防災の備えも引き続きしっかり行いましょう。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



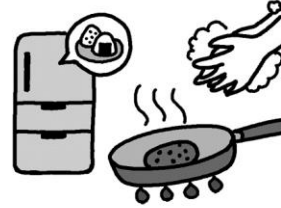
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

暑さに体を慣らしていきましょう

暑さに体が慣れていないと、熱中症のリスクが高まります。だんだんと暑くなっていくこの時期に、体も少しずつ暑さに慣らしていきましょう。軽い運動や適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗をかきやすくなります。

<いい汗の特徴>

- 1 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ。
- 2 サラサラで蒸発しやすい。

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げることができ、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化



よく噛んで食べよう！

よく噛まないで、のどにつまって、窒息する危険もあります！



よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ
(肥満)を予防

歯・口の
病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音が
よくなる

まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

テーブルの上の食べ物を、
私は一つひとつ確認していました…。

