

# ほけんだより 6月

R 4.6.1 発行 宇和島南中等教育学校保健室

これから迎える梅雨時は、事故やケガ、食中毒が発生しやすい時期です。気温差も大きく体調を崩しやすいため、規則正しい生活リズムで体調を整え、朝はゆとりを持って登校しましょう。

## そろそろ熱中症にご用心！

熱中症は、湿度が高い梅雨時から気温が急に上がる梅雨明けの時期も注意が必要です。熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば発生や悪化を防ぐことができます。

### 熱中症が起こりやすい条件

こんな環境・こんな場合・こんな行動は要注意！

【環境】 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急に熱くなった  
エアコンのない部屋、締め切った室内

【状態や場合】 体調が悪い、下痢などの脱水状態、睡眠不足、暑さに慣れていない、肥満の人

【行動】 激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外活動や作業、水分補給できない状況

## ～熱中症予防の原則～

### 1 暑さを避ける

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ エアコンを利用する
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい室内や日陰へ入る



### 新しい生活様式の熱中症予防

○ 気温湿度や暑さ指数 (WBGT) が高い日  
熱中症などの健康被害が発生するおそれがあるため、熱中症への対応を優先する。

#### 【マスクを外したら…】

- ・ 人との距離を十分保つこと
- ・ 近距離での会話を控えること

### 2 のどがかわいていなくても こまめに水分補給

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 朝起きた時やお風呂の前後に水分補給
- ・ 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



### こんな症状は熱中症を疑おう！

- 手足や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる
- 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛など
- 脈が速くなったり、顔面蒼白となる
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれないなど

### 3 暑さに負けない体づくり

- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を。



「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

- ・ 一日三食しっかり食べる
- ・ 十分な睡眠
- ・ 毎日の健康観察で体調チェック



体調が悪くなったら無理をしない！

- 早目に活動を中止し、涼しい場所で休む。
- 経口補水液等の摂取、体を冷却するなど適切な応急手当をし、医療機関で受診する。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯周病やむし歯を予防するためには、「歯を守る習慣」を作ることが大切ですが、口の中を清潔に保つことは、感染症予防にもつながります。マナーを守って昼食後の歯磨きを！

### 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

## <梅雨時の健康生活>

### 清潔



・汗ばむ季節。入浴や衣類の洗濯でいつもすっきり過ごそう。

・**下着**は、汗を吸収して体温調節を助けたり、汗による皮膚のトラブルや服の刺激から肌を守ってくれます。

### 事故防止



・学校内の廊下や階段は、湿気ですべりやすくなっているため、走らないように注意！

・傘をさす時は前方をよく確認しよう。

## 食中毒

### 予防のための三原則

梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が多く発生する時期です。予防のための三原則を、あらためてチェックしてみましょう。

#### つけ切り

手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う

#### ふやき切り

調理済みのものは早めに食べる（冷蔵庫を過信しないで!）

#### やっこける

食材の中心までしっかりと熱を通す

## ◆◆今後の健康診断等についてお知らせ◆◆

- ◆内科検診 6月14日（火） 13:30～ 前回未受診者
  - ◆歯科検診 6月7日（火） 8:50～ 5・6年生対象  
6月14日（火） 8:50～ 3・4年生対象  
6月20日（月） 8:50～ 1・2年生対象
- ※当日の朝、ていねいに歯磨きをしてくること。



- ◆色覚検査（希望者）6月から随時実施します。

※健康診断の結果、異常があったり、精密検査等が必要な場合は、早めに専門医を受診してください。安心して学校生活を送れるよう早期発見・早期治療が大切です。