

ほけんだより 6月

徳島市立高等学校 保健室

梅雨の季節になりました。雨の多いこの時期は、気温が高く蒸し暑い日になったり、逆に気温が低い「梅雨寒」と呼ばれる日が続くこともあります。急な雷雨に見舞われることもありますので、外出する時などは、天候や気温を事前にチェックしておきましょう。

6月の予定

項目	実施日	時間	対象学年
尿検査	6月10日(水)	朝提出	未提出者 二次検査者
歯科検診	6月12日(金)	9:00~11:30	1学年

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって利用期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。お知らせを受け取った際は、早めの受診をおすすめします。

**受診のおすすめ
をもらったら**

早期治療の
チャンス

**気になるところが
見つかったら**

生活を見直す
チャンス

**結果がバッチリ
だった人は**

自分の
良いところに
気づける
チャンス

食中毒予防の心得

ご家庭でできる

帰ったらすぐ冷蔵庫へ

手指や調理器具は清潔に

加熱を十分に

室温で長時間放置しない

少しでも怪しいと思ったら捨てる

この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



気圧が辛い

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を