

ほけんだより6月

晃陽は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

6月の保健目標 「う歯や歯周病の 予防をしよう」

雨の多い季節となりました。じめじめとしたこの時期は、なんだかやる気がでない、体調が優れないという人もいるのではないのでしょうか。また、温度・湿度の高い日が増えるため、熱中症や食中毒が心配されます。生活習慣を見直し、暑さやウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。



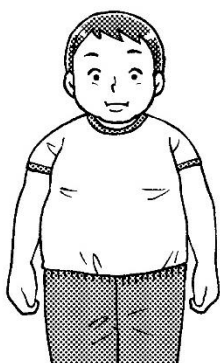
夏本番を迎える前に暑さに慣れよう！

体が暑さに慣れていないこの時期に、熱中症は急増します。運動をする際は、こまめに水分補給をしましょう。睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こす危険を高めます。規則正しい生活を心がけ、運動中に気分が悪くなったなら、無理をせずに休みましょう。

熱中症に注意が必要な人

- 肥満の人**：脂肪は熱を伝えないため、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- 体調が悪い人**：下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- 暑さに慣れていない人**：暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

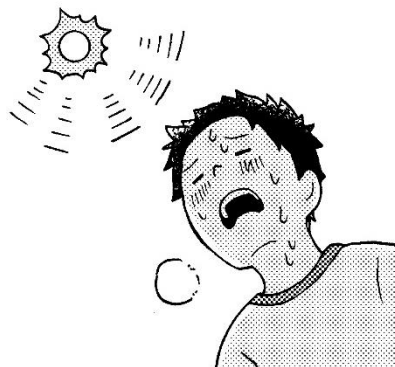
肥満



体調が悪い



暑さに慣れていない



©少年写真新聞社2024

熱中症予防のワンポイント

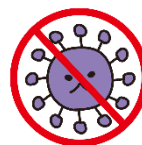


～ 朝食に **塩分** ・ **水分** 追加しよう ～

汁物や梅干しを追加するだけで、熱中症の予防になります。
みそ汁は、水分も塩分も両方を補えるため、とてもおすすめです！

じめじめしているこの時期は…

食中毒に警戒！



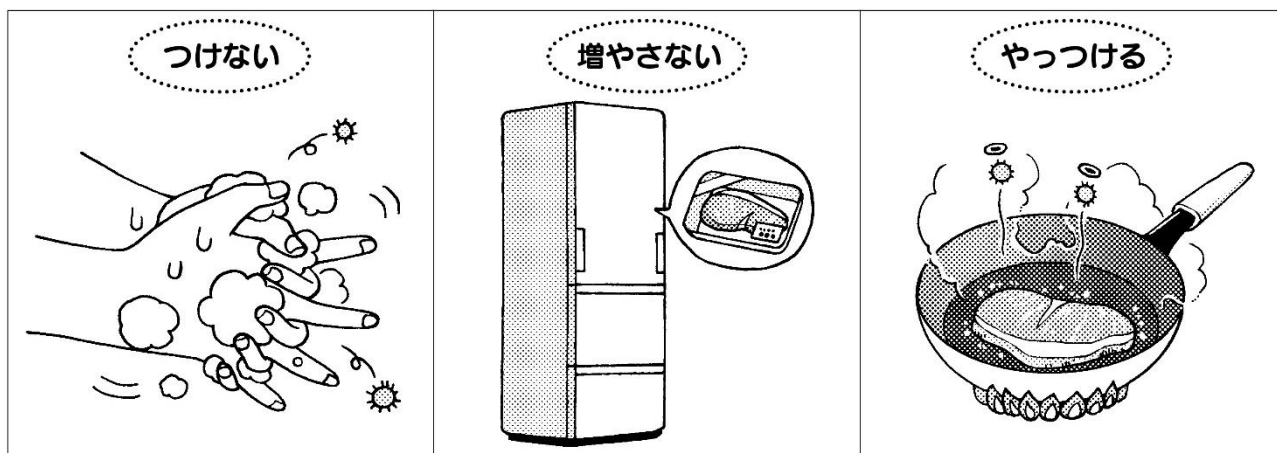
食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウィルスがついた食品や、有毒な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることです。食中毒菌やウィルスが食品に付着しても、味・色・においが変わることはないので注意が必要です。

どの食材に、どんな菌が発生しやすいのでしょうか？

細菌名	原因食品（例）	潜伏期間
サルモネラ菌	生卵，オムレツ，牛肉のたたき，レバ刺し	6時間～48時間
黄色ブドウ球菌	おにぎり，お弁当，調理パン，寿司	30分～6時間
腸炎ビブリオ菌	刺身，貝類，寿司などの魚介類	4時間～96時間
カンピロバクター	十分加熱していない肉（特に鶏肉），よく洗っていない野菜	2日～7日
腸管出血性大腸菌（O157 など）	レバ刺し，ハンバーグ，ローストビーフなど生肉を使った料理	2日～14日

食中毒予防の③つのポイント

食中毒予防のためには、細菌などを「つけない」（調理前の手洗い 調理器具を分ける），「増やさない」（食材は低温で保存する），「やっつける」（肉料理などは中心部を75℃ 1分以上の加熱が目安）の3つが大切です。



©少年写真新聞社2024

生理用品の設置について

校舎1階女子トイレ，多目的トイレに生理用品を置いています。急に必要になった場合や困っているときは，ご自由にお使いください。保健室で渡すこともできます。（体育館トイレにも設置予定です。）

何か心配ごとや困りごとがあるときは，いつでも保健室へ来てください☺