

ほけんだより 6月

令和3年6月18日
神奈川県立津久井高校定
時制 ★保健室★

へいねんより7日遅れで関東甲信越地方が梅雨入りしました。(6/14)

梅雨の時期の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。雨に紫陽花...似合いますよね。紫陽花の花は、土の状態によって花の色が変わるそうです。土が酸性だと青系の花が咲き、アルカリ性だと赤(ピンク)系の花が咲くそうです。環境によって色を変えるなんて、私たちと同じような感じがするのは私だけでしょうか。



湿度が高い梅雨の時期も熱中症に注意!!

今の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期は注意が必要です。

○熱中症を防ぐために

- ・無理をせず、マスクははずす。
- ・こまめに水分をとる。
- ・涼しい服装で過ごしましょう。



マスクを外したら間隔をあけて

○熱中症を疑う症状

- ・頭が痛くなる。
- ・足がつる、けいれんする。
- ・だるい・ふらふらする。



熱中症かな?と思ったら、無理をせず、涼しい場所に移動し、水分、塩分補給をしましょう。症状が改善しない場合は、病院で診察を受けましょう。場合によっては、救急車を呼びましょう。



食中毒に注意

- 夏は、細菌が原因の食中毒が増え始めます。
細菌は「住み心地(温度)」がよければ「時間」とともに増えます。
「温度」と「時間」に注意して食中毒を防ぎましょう。
- ❄️ 冷蔵が必要なものは冷蔵庫で保管しましょう。
 - ☀️ 食品が直射日光にあたらないようにしましょう。
 - 🕒 長時間保管は避けて早めに食べましょう。(飲みましょう。)



ペットボトルは注意が必要!

口を直接つけて飲んだペットボトル(緑茶)を常温で2時間置いたところ、計測不能なほど「細菌」の数が増えた...という実験結果があります。一度口をつけて飲んだペットボトルは、早く飲み切るようにしましょう。また、暑い部屋や車の中に置きっぱなしにすると、破裂することもあるそうです。☹️

お知らせ

今年度の健康診断がすべて終わりました。結果をお返します。自身の健康管理に役立ててください。専門医での相談等が必要な人には、事前に「受診のおすすめ」を配付しています。すでに専門医での相談を終えて、報告してくれた人も何人かいます。相談や治療が必要な人は、早めの受診をお願いします。