



あじさいがきれいに色づく梅雨の季節がやってきました。気圧の変化により体調が乱れやすい時期ですが、気温や湿度の変化に気をつけながら体調を整えていきましょう。

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 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



体を暑さに慣らそう

『暑熱順化』という言葉を各所で聞いたことがあると思います。夏本番に向けて、暑さ対策のための体作りをしましょう。



【湯船につかる】

38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかるとじんわり汗が出てきます。体の緊張がほぐれて自律神経も整いやすくなります。



【こまめな水分補給】

湿度が高いとのどの渴きを感じにくいですが、しっかりと汗を流すためには、まず水分が必要です。



【食事】

食事でも意識のうちに水分補給ができ、食事からとった水分は体内に保持されやすいとされています。また、各種栄養も摂取できます。



【適度な運動】

学校に通うみなさんは、登下校や体育の授業、部活動などで体を動かす機会が豊富にあります。休日にも意識して体を動かしましょう。

梅雨の時期は
食中毒に気を付けて！！

キーワードは、つけない・増やさない・やっつける

食中毒予防の心得

／ご家庭でできる／



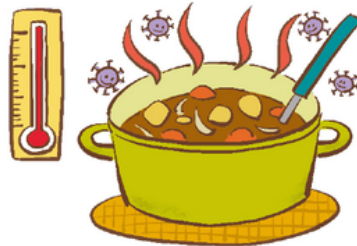
帰ったらすぐ冷蔵庫へ



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

歯科検診が終わりました

歯科検診が終わり、検診結果のお知らせを配布します。

歯科医院での治療が必要な人はもちろん受診が必要です。

しかし、受診が必要とされていない人も各自で行うセルフケアに合わせて、専門家にみてもらう「プロケア」をおこなうことで、健康な口内環境を維持しやすくなりますよ。



6月・7月の教育相談日

6月3日（水）
9日（火）
24日（水）
30日（火）

7月14日（火）
15日（水）

予約が取りづらくなっています。
教育相談を希望の方は、担任または
保健室まで申し出てください。
保護者の方も受けられます。

