

梅雨に入り、じめじめとした日が続いていますね。一学期もあと少しで終わりですが、気温が高くなり、頭が痛かったり気分が悪くなったりして保健室に来る人が増えてきました。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症を防ぐためにも天候の情報を気にかけたり、水筒を学校に持って来たり、のどがかわいたと思う前にこまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

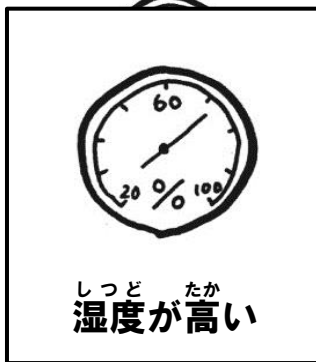
こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない、弱い

- 汗がとまらない、めまいや立ちくらみがする、気分が悪い、頭がボーっとする、筋肉痛（ふくらはぎがつる）といった症状に注意が必要です。
- 意識がない、けいれん、体温が高い、返事がない、まっすぐ歩けないときには、すぐに病院へ行く必要があります。普段と違う様子ときにはすぐに先生や大人を呼びましょう。

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる

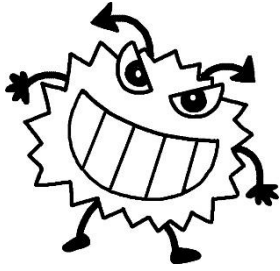


運動するときは
こまめに休憩を

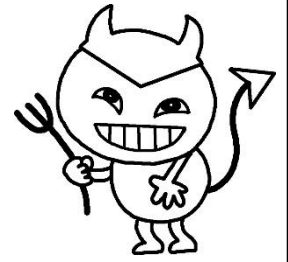


体調の悪いときはむりに
運動しない

きせつ しょくちゅうどく き じめじめした季節・・・食中毒にも気をつけましょう



しょくちゅうどくちゅういほう はつれいちゅう 「食中毒注意報」発令中!



つゆ なつ きこう とくちゅう こうおん たしつ さいきん はんしよく しょくちゅうどく
梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が
ひんぱつ こうじょうけん きん た もの よ
頻発する好条件。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには・・・

つけない

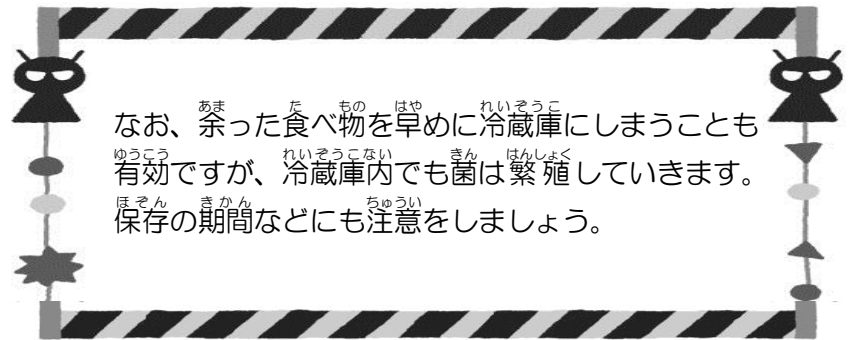
て ちょうりきぐ ざいりよう あら
手・調理器具・材料を洗う

ふやさない

つく はや た
作ったら早めに食べる

やっつける

しょくざい ひ とお
食材にしっかり火を通す



どうして?

なつ て あら 夏でも手洗い・うがい

びょうき よぼう て あら き
病気を予防するための手洗い・うがいと聞いて、みなさんがまっさきに思いうかべるのは『冬のかぜ・インフルエンザの予防』かもしれませぬ。では、さむ ふゆ せいはんたい あつ なつ
寒い冬と正反対の暑～い夏にはかぜもインフルエンザもはやらず、て あら ひつよう
手洗い・うがいは必要ないのでしょうか?

て あしくちびょう ねつ びょうき なつ
手足口病やプール熱などの病気は“夏かぜ”ともよばれていて、ふゆ
冬にはやるかぜと症状がよくにっています。これらの原因となるウイルスは、き おん たか げんき
気温が高いときに元気になるのです。かからないようにするためのおもなよぼうほう
予防法は、やはり手洗いとうがい。また、て あら
手洗いは、こちらもなつ お しょくちゅうどく よぼう
こちらも夏によく起こる“食中毒”などの予防にもつながります。なつ ふゆ ねん
夏でも冬でも、1年をと おして、そと かえ
外から帰ったら まず て あら
まず手洗い・うがい。毎 日にち せい かつ なか
日の生活の中で、しっか びょうき よぼう
り病気の予防につとめて くださいね。

