

# ぼけんごもり



平成27年 6月 11日 千代田区立神田一橋中学校 保健室

140年の気象観測史上最も暑い5月…。今年の5月はそんな記録的な暑さとなりました。6月は「雨の季節」。関東地方も6月9日にはいよいよ梅雨入りしました。雨より晴れがいい！という人も多いけれど、例えば「紫陽花の美しさを楽しむ」とか「静かに読書」なんていうのも素敵です。自分なりの雨の日の過ごし方を探してみませんか。



## 梅雨の安全 3×3



### 食中毒

- ① 食事の前は手を洗う
- ② 食べものを室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

### 熱中症

- ① 汗をよく吸い、空気のとおりがいい服装で
- ② こまめに水分をとる
- ③ 体調が悪いときは無理をしない

### 雨の日のケガ

- ① カサさし自転車はぜったいダメ
- ② 室内がすべりやすいので注意
- ③ カサをふりまわしたりしない

間もなく水泳指導がスタート！新しいプールでの授業が楽しみです。その前に爪の手入れや皮膚・目・耳等の病気やケガの受診を済ませましょう。

## 蚊の季節到来！

デング熱予防のため蚊対策を忘れずに

「デング熱」を覚えていますか？昨年夏、多くの感染者を出した蚊を媒体とする伝染病です（高い熱と全身の痛み・発疹が特徴）。今年も引き続き注意しましょう。

- 外出の際は肌露出を減らし
- 虫よけスプレーなどで防虫対策
- 発生源の水貯まりを作らない



## 暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



### ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。

### ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



### これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

