

保健だより 6月



もうすぐ梅雨入りですね。(平年、6月7日頃です)気温が高く夏日になる日もありますので、体を暑さに慣らし ていきましょう。水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってくださいね。

夏が始まる前に！

暑熱順化

体を暑さに慣らす

のススメ

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりやすくなるのです。



実はこの熱中症予防、夏になる前の今からできることがたくさんあると知っていましたか？



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

③ ゆったり湯船につかり

①

運動時は強度を少しずつ上げる &

② 運動不足時はウォーキングから

運動不足の人は、毎日30分の

ウォーキングや、階段を使うことを

意識すると良いでしょう。

③

家で楽しめる筋トレ

② 軽めの筋トレがオススメ。

YouTubeなどで楽しく

続けられる筋トレを探す

のもいいですね。



6月の予定

4日(月) 歯科検診 2B・C、1年

9日(月) 内科検診 1年

11日(水) 内科検診 3年

12日(木) 尿検査(最終)

※尿検査未提出の人は保護者に

予備検診会場に届けてもらいま

す

16日(月) 内科検診 2年

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



これからの季節、気温が高くなるので細菌が増殖し、家庭でも食中毒が発生する可能性があります。

☆お弁当には保冷剤を入れましょう。

☆手洗いは、水洗いの後、石けんをつけしっかりこすって

洗う「2回洗い」が効果的です。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。