

ほけんだより 6月

2023年6月1日 No.
天王寺川中学校 保健室

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味だそうです。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。

熱中症

急に暑くなった日は熱中症に要注意!!「熱中症は夏になるものでしょ?」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症になる危険があります。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

- ★こまめな休憩と水分補給
- ★脱ぎ着しやすい服装
- ★屋外では帽子をかぶる
- ★軽い運動で暑さに慣れておく

すいとう水筒

持ってきていますか??



体調不良で保健室に来た人の話を聞くと、水筒を忘れた人や、水筒は持っているけどほとんど飲んでいない人がたくさんいます。本格的な暑さになる前に、こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。また、これからどんどん暑くなっていくので、**体育や部活がない日でも必ず水筒を持ってきましょう。**

スポーツドリンクを持ってきたり、冷水機の水を入れたりして、こまめに水分補給ができるように工夫しよう!



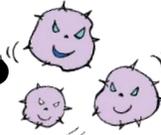
今月の保健目標

- ・歯の健康についてよい習慣を身につけよう
- ・梅雨の時期における衛生管理に気をつけよう

ペットボトルの

飲み残しは

細菌だらけ!?



残った分は明日飲もう



—— ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは…/

- ・2~3時間で飲みきる。
- ・保管するときは必ず冷蔵庫に入れる。
- ・コップにうつして飲む。



水分足りている?

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ①手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ②つまんだ爪を離れたとき、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、

こまめな水分補給を心がけましょう。