

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年6月18日 No.4

林間学校や修学旅行、トライやるウィークなどたくさんの行事も終わり、夏休みに向けてのカウントダウンが始まりました。それぞれの行事は楽しかったですか？みなさんの思い出話を聞いて、充実した活動ができたことがよくわかりました。

ここからは期末テストや総体に向けて気持ちを切り替え、残り1ヶ月、充実した日々を過ごしましょう。



しょねつじゅんか
暑熱順化



暑さに慣れていないと熱中症になる可能性が高まります。暑熱順化とは、「体が暑さに慣れること」です。暑熱順化について知り、本格的に暑くなる前から熱中症の対策を行きましょう。

暑熱順化に有効な対策

軽い運動をする

- ・ウォーキング・ジョギング
- ・サイクリング
- ・筋トレ・ストレッチ など



湯船につかる

- シャワーのみではなく、湯船につかる！
 - ・お湯の温度が高め：短い時間
 - ・お湯の温度が低め：少し長い時間
- 意識して入浴してみましょう。



食中毒に気をつけよう

蒸し暑くジメジメする気候で過ごしにくい日が続きますね。そのような時期に気をつけてほしいのが、食中毒。手洗いや食品の管理など、自分でできる対策を伝えるので実践してみましょう。



厚生労働省HP
家庭での食中毒予防もチェックしよう！

食中毒予防 3つのポイント

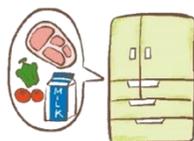
①つけない

手や調理器具には様々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分けたりしましょう。



②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。



③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、十分に加熱しましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。



暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
○2日に1回以上入浴している	3
○週に3日入浴している	2
○週に1、2日入浴している	1
○入浴することはほとんどない	0

2. 運動(汗をかく程度のもの)	点数
○週に5日以上している	3
○週に3、4日している	2
○週に1、2日程度している	1
○運動はほとんどしていない	0

3. その他の汗をかく行動(入浴・運動以外の外出)	点数
○週5日以上あった	3
○週3、4日以上あった	2
○週1、2日以上あった	1
○汗をかく機会がほとんどなかった	0

1~3全ての点数を合計して

7~9点

暑熱順化ができているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4~6点

複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！

3点

汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。

1~2点

体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点

体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

