

ほけんだより

令和3年7月5日
三木市立三木中学校
保健室 第4号

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番ですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね！

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



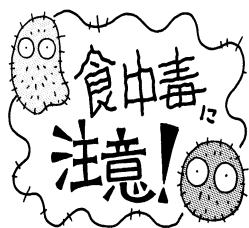
下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に



食中毒は、7月～9月にかけて多く発生しています。食中毒とは、原因となる細菌が食べ物と一緒に体の中に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることをいいます。特に梅雨の時期は湿度が高く、食べ物が傷みやすいので、食中毒の危険性が高くなるのです。

～食中毒予防は「細菌をつけない・増やさない・やっつける！」～

① 菌をつけない

調理したり食事をする前には、石けんでよく手を洗いましょう。また、食材だけでなく、包丁やまな板などの調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用しましょう。

② 菌を増やさない

調理したものは、なるべく早く食べましょう。また、調理済みの食品は、室温で2時間以上放置しないようにしましょう。

③ 菌をやっつける

加熱が必要な食品は、よく加熱しましょう。75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌をやっつけることができると言われています。



こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後…

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

フラフラして立っていられなくなった…

体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう