

ほけんだより 6月

岩国市立美和中学校

保健室

6月に入りました。夏服の人が増え、見た目も涼しげです。でも、曇りや雨の日が多いこの時期には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には、一気に暑くなることもあります。その日・そのときの天候（気温・湿度）や行動予定に合わせ、服装をうまく調節しましょう。また、梅雨の時期は事故やけがが多いです。悪天候の時のかさ・自転車などの使用には十分気をつけ、けが防止に努めましょう。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やけがに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



熱中症の症状

軽症 → 重症

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

保健室前に掲示してあります。毎日気温、WBGT をチェックして熱中症を予防しましょう！ラッキーアイテムも見てね☺

