

ほけんだより 6月号

愛知城北つばさ高等学校（夜間部） 保健室



さいきん 最近、あつ 暑い日が増えてきましたね。この時期は、きおん 気温の变化が大
きいので、たいちょう 体調の管理が かんり 難しく、からだ 体が暑さに慣れていないため
「ねっちゅうしょう 熱中症」になりやすい時期です。きそく 規則正しい生活をこころが 心掛け、たいちょう 体調
をくず 崩さないように気をつけましょう。

6月の検診予定



●6月5日(水)「内科検診」

【対象者】3・4年生 【場所】保健室 【時間】19:30～

●6月16日(木)「耳鼻科検診」

【対象者】問診票より抽出 【場所】多目的室 【時間】17:20～

●各検診結果について

学校では、各検診後に病気の疑い等がある人へ受診勧告書を配付しています。受け取った場合は、用紙を持ってかかりつけの病院や専門医に相談し、必要があれば精密検査や治療を受けるようにしてください。病院を受診した際は、医師から用紙に必要事項を記入してもらい、学校に提出をしてください。

❀今日のスクールカウンセラー来校日❀

6月10日(月)

カウンセリングは予約制です。カウンセリングを希望する場合は、担任または保健室（藤田）まで声をかけてください。



熱中症を予防しよう!



ねっちゅうしょう 熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、つゆ 梅雨どき～あけ 梅雨明けの時期も、ちゅうい 注意が必要です！なぜなら、しつ 湿度が高い梅雨どきは、あせ 汗が蒸発しにくく、からだ 体に熱がこもりやすいからです。また、きおん 気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、たいおん 体温調節がうまくいきません。からだ 体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



こんな日は熱中症に注意!

◆気温が高い日

気温が高くなると体温調節がうまくできなくなります。

◆湿度が高い日

気温が低くても、湿度が高いと汗がうまく蒸発できず、熱中症になる可能性が高くなります。

◆日差しが強い日

日差しが強いと、直射日光と地面からの照り返しにより、熱中症の危険を高めま

◆風が弱い日

風が弱いと、汗が蒸発しにくくなり、体温が下がりにくくなります。

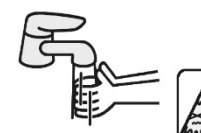
注意 食中毒に気をつけよう!



食べ物の傷みややすい季節です
食中毒の予防は...

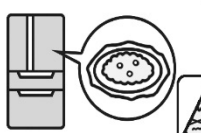
☑ ●つけない

手や食器を洗って清潔に



☑ ●ふやさない

作ったらすぐに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する



☑ ●やっつける

十分に火を通す
75℃以上で1分以上



あつ 暑くなる季節と言えば、ねっちゅうしょう 熱中症以外にも気を付けることがあります。それは食中毒です。なつば 夏場（6月～8月）に発生する食中毒の多くは、さいきん 細菌が原因で起こります。食中毒を予防する大切な3つのポイントは、左の表の「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。調理する前や食事をする前にはしっかり手を洗うこと、「とりあえず冷蔵庫」という考え方を捨てて、しょうひん 食品は早めに食べきり、いた 傷んだ物は処分するようにしましょう。