



長浜北星高等学校  
長浜北星高等養護学校  
保健室  
2017.6

梅雨の時期になり、あじさいの花がとてもきれいに咲いています。

この時期は暑くなったり、肌寒い日があったり、じめじめしたりと、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活をして、自分の体調管理をしっかりしてください。



期末考査が近づいてきました。睡眠不足にならないよう、テスト勉強は計画的に行いましょう。人は、寝ることで、記憶を整理します。勉強したことを覚えておくためには、睡眠はとても必要です。規則正しい生活をしながらテスト勉強をして、当日も体調を崩さないようにしてください。

## 食中毒に気をつけよう！

### お弁当の管理どうしてる？

毎日持ってきているお弁当は教室のどこに置いてありますか？日の当たるところに置いていませんか？

お弁当は保冷剤入りの保冷バックに入れて、日の当たらない風通しのよい場所で保管しましょう。

### 水筒やペットボトルの飲み物

#### どうしてる？

水筒は毎日しっかり洗っていますか？柄の長いブラシで中までしっかり洗いましょう！

ペットボトルは特に注意が必要です。常温に置いておく場合は、菌が増えてしまう可能性がありますので、早めに飲んでしまいましょう。（冷蔵庫でもあまり長持ちはしません）

### じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に…

#### ❌ 冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。



#### ❌ 室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

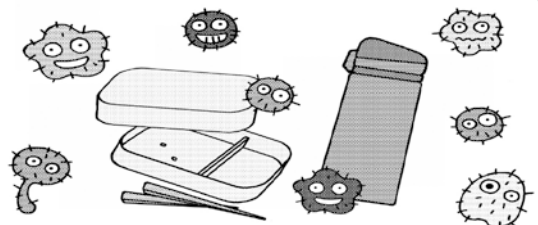
#### ❌ 冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？

### その日のうちに洗おうね



# 熱中症予防には、暑熱順化！

★暑熱順化（しょねつじゅんか）って何？

「暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくること」

以前は、6月くらいから自然と暑さに慣れ、順化していくことができました。しかし、エアコンを使用して快適な環境で過ごす人が増えている現代では、暑さの中で体を慣らしていく機会が減っているため、積極的に慣らしていくことが必要となります。

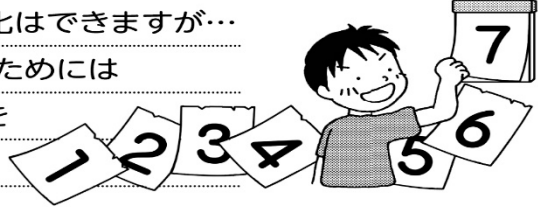
## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします！



## 熱中症に注意しなければいけない日

「気温が高い日」「湿度が高い日」「風が弱い日」「急に暑くなった日」

【汗をかいたときには、水分補給だけでなく、塩分補給も忘れずに！】



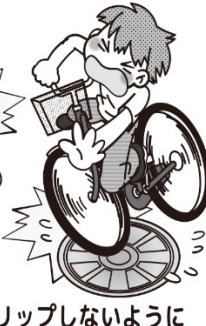
🐸 雨の日 こんなことに注意しよう 🐸



傘差し運転は絶対にダメ！



傘を振り回したりしない



スリップしないように気をつけて

保健室には制服や体操服等の着替えは置いていません。タオルも少ししかありません。雨の日は各自で靴下等の着替えや、タオルを持ってくるようにしてください。