



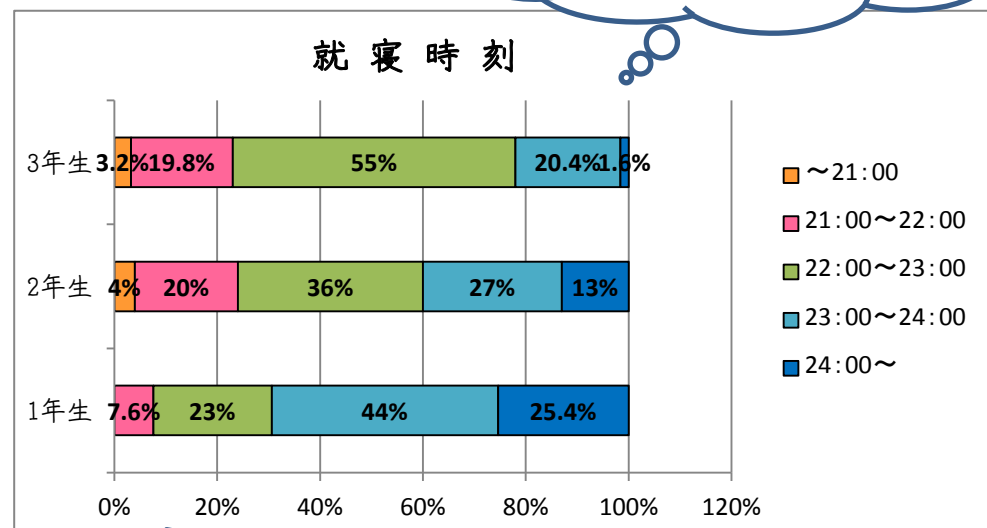
6月 保健だより

哲多中学校
H29. 6. 7

6月になり、約1週間が経ちました。暑さを感じる日も増えてきましたね。これから梅雨に入り、雨が多くなると、「ジメジメしてイヤだな」と思ったり、何となく憂うつになったりしますよね。でもそんな時こそ、雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもより楽しんだりして気分をコントロールしていきましょう。心も体も元気に6月を過ごしましょう。

< 健康観察結果から >

先週1週間(5/29~6/2)の
就寝時刻のグラフです。



*23時までに就寝している人は、
3年生…30.6%
2年生…60%
1年生…78%

*23時以降に就寝している人は、
3年生…69.4%
2年生…40%
1年生…22%

睡眠は、体と心を休めるだけでなく、成長にも大きく関わってきます。宿題をしたり、テレビを見たりしているとすぐに時間は過ぎてしまいますが、自分なりに時間の使い方を工夫していくことも大切です。23時までには、布団に入り十分な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしていきましょう。

< 梅雨の生活、こんなことに気をつけて快適に過ごそう >

調節しやすい服装で

暑かったり、肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに。

晴れ間を大切に

晴れた日には窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体も元気になるですね。

食中毒に注意

6月は、湿度や温度が高くなるため、菌が増殖しやすく食中毒が発生しやすいです。気をつけましょう。

雨の日のけがに注意

カサやカッパで周りが見にくく、足もともすべりやすいので注意が必要です。

×カサさし運転

法令で禁止されています。自分も周りの人も危ないので絶対にやめましょう。



×急いで横断

スリッパするかもしれないし、車が来ているかもしれません。特に、横断歩道の白線の上はすべりやすいです。

×カサをさして並んで歩く

カサをさしているぶん思った以上に邪魔になっています。



熱中症に強いのか弱いのか

梅雨が分かれ目



熱中症になりにくいのは

暑さに慣れた人



暑さに慣れると

- ・体温が上がっても汗をかいて調節できる
- ・塩分の少ないさらさらの汗がかける

暑さに慣れるには

- ・梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- ・汗をかくくらいの運動をする



食中毒予防の3原則

①清潔

一番大切なのは手洗い。

特に、トイレの後、食事の前は必ず。

②保存

食べないものは冷蔵庫で保存。

③加熱

お肉など、食品は十分に加熱して食べる。