

# ほけんだより 令和5年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

梅雨入りしました。例年より7日早く、昨年より13日早いそうです。ジメジメとした蒸し暑さを感じると、熱中症への注意が必要です。夏本番へ向けて、積極的に対策しましょう。

## ☆熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



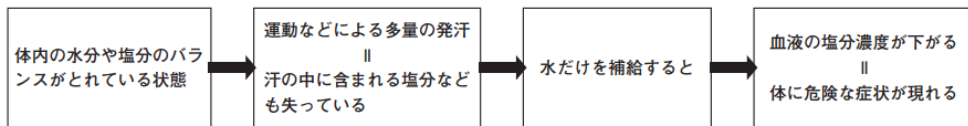
十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

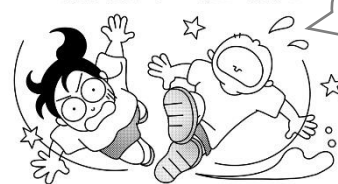
### 多量発汗時に水だけを補給していると



血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

## ☆梅雨の時期はこんなことにも気をつけて

### 結露に注意!



床が滑りやすくなっています

教室移動は余裕を持って



- ・傘差し運転は法律で禁止。
- ・片手運転は不安定になる。
- ・前や周りが見えなくなる。
- ・歩行者や車に傘が当たる。
- ・雨の日は、自動車側からも自転車や歩行者が見えにくくなるので危険。

#### つけない

手も食器も清潔に。

## 食中毒に 気をつけよう

#### やっつける

加熱調理を。

#### 増やさない

お弁当は冷めてから  
保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでも♪  
食べるまで保冷。

## 菌

見えない  
に注意!

#### 残さない

菌、見えたらいいのにお...

残り物は食べない。

## ☆6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」

歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。

歯の寿命を延ばし、健康を保持増進させましょう。

～ 令和5年度の標語 ～  
「手に入れよう  
長生きチケット 歯みがきで」



歯と口の健康について  
養護実習の先生が  
特別号で  
教えてください。  
お楽しみに!