



# 保健通信 6月号

いわき湯本高校保健室  
令和4年6月30日発行

6月も下旬に入り、関東甲信などでは梅雨明けが発表されました。これは、系統開始以降、最も早い記録だそうです。東北も梅雨入りしましたが、今週中にも梅雨明けが発表される予報です。連日の猛暑と急な天気の変化に悩まされますが、水分補給をこまめに行い、急な雨に備えて、余分にタオルや下着などを準備しておくことが大切です。

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを便おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が狭くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いっきり体を動かしてストレスを解消!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリップに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水が...</p>



## 雨がもたらす効果とは?

雨は「マイナスイオン」を発生させます。マイナスイオンには、ストレスの軽減やリラックス効果があり、自律神経を整える効果もあるので、窓越しでゆっくり雨音を聴くのもおすすめです。

**※自律神経とは…内臓や体の代謝、体温などを調節する神経のことです。**

見方を変えてみると、梅雨の時期も楽しめるかもしれないね!



## 油断禁物!! 熱中症!

この時期、一番気を付けてほしいのが、『**熱中症**』です。梅雨の時期は、室内が湿気でジメジメすることが多くなります。そのため汗が蒸発しにくいので、身体に熱がこもりやすくなります。暑さになっていない身体は、体温調節がうまく機能せず、気が付ないうちに熱中症なってしまいます。特に、登校時も熱中症になりやすくなるので、こまめに水分補給をしてください。

以下の4つを守り、熱中症対策を行ってください。

- その1…**こまめに水分補給!** (体育や部活動中は、コップ1杯分を30分ごとに補給するようにしましょう。)
- その2…**喉の渇きを感じる前に!** (「喉が渴いた」と感じたときは、身体の中の水分が不足している状態です。渇きを感じる前に、水分補給をしましょう。)
- その3…**休憩を必ずとる!** (運動時は、必ず休憩をこまめにとりましょう。風通しのいい場所がおすすめです。)
- その4…**通気性の良い服装で!** (襟や袖口がゆったりとした服装がおすすめです。)

**水分補給**のベストタイミングとは?

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

こんな人は**熱中症の危険あり!**

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

思い当たることはありませんか?

**7月のカウンセラー来校日**

**7日(木)、14日(木)**