



ジメジメと湿気が多い梅雨にはいりました。この時期は、つい気分も落ち込みがちになってしまいます。晴れた日には、外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、以下のことに注意してください。

(1) 気候の変化に合わせて、服装で調節しましょう。

梅雨の時期は、天気や気温の変化が大きく 10℃以上の気温差になることもあります。

そのため、体調を崩す人が多い時期ともいえます。制服の中の下着の素材や袖の長さを調節しましょう。また、登校中に雨に濡れて身体が冷えることも考えられます。

大きめのタオルや替えの靴下、下着なども持参しておくとう安心ですね。

天気予報などでこまめに天気や気温の変化をチェックするように心がけましょう。



(2) 急に暑くなった日は、熱中症に注意しましょう。

雨が降り続く日は肌寒く感じますが、梅雨の晴れ間には真夏と同じような気温になります。

湿度が高い上に、身体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症のリスクが高くなります。

前の日に比べて急に暑くなったときは、こまめな水分補給を心がけましょう。



(3) 廊下や階段で滑ってけがをしないようにしましょう。走るの厳禁！

雨が降ると、廊下や階段が濡れて滑りやすくなります。細心の注意を払いましょう。



(4) 登下校は時間のゆとりを持つように心がけましょう。

雨の日は、道路や横断歩道の白線、マンホールの蓋などが滑りやすくなって

います。滑ってけがをしないように注意しましょう。また、カッパや傘の使用に

よって視界が狭まることで近づいてくる車や人に気がつきにくい危険もあります。

雨の日にはいっそう慎重に、時間にゆとりをもって行動するように心がけましょう。



(5) 食中毒に気をつけましょう。ペットボトルも要注意！

雨でじめじめした日が続くと、食べ物に生えるカビや

食中毒に注意が必要です。特に、直接口をつけて

飲む人が多いペットボトルは、口の中の菌が中で

増殖してしまう恐れがあります。飲みかけの物を

長時間放置することは避け、早めに飲み切るか、

コップにうつして飲むようにすることをお勧めし

ます。また、食事の前にはしっかりと手を洗い、

清潔なハンカチやタオルで拭きとり、食中毒を

予防しましょう。



傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

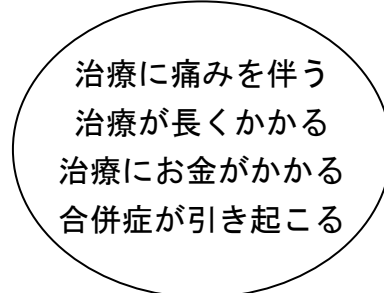
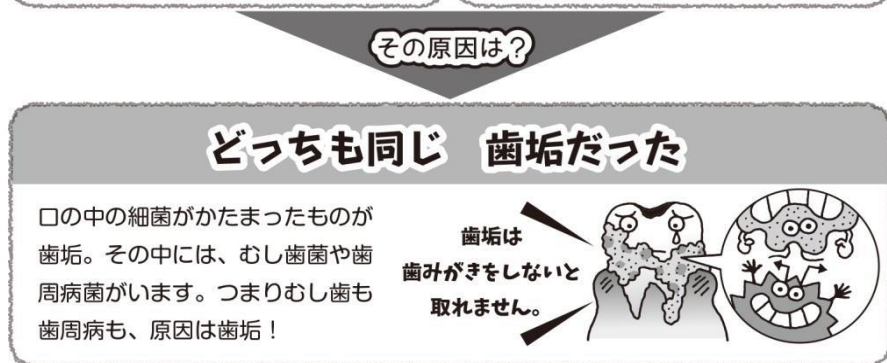
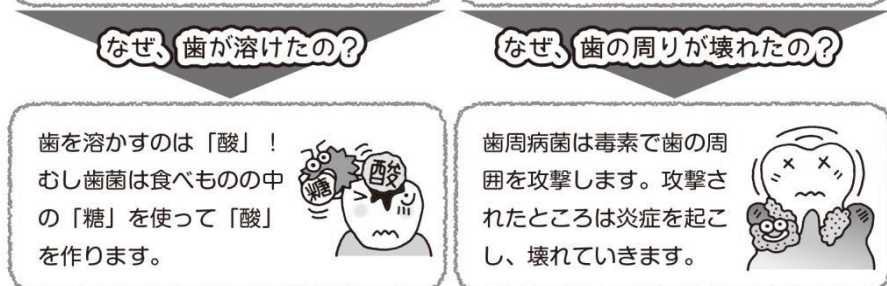
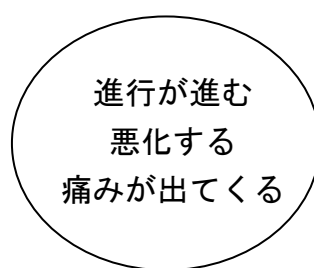
保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう



全校生徒対象に、歯科検診を実施しています。

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

そのまま放っておくと…



学校歯科医さんに指導された人は、早めに歯科医院へ受診しましょう。

ー 相手の気持ちになって考えてみよう ① ー

「香害（化学物質過敏症）」を知っていますか？

「汗のイヤなにおいを抑えたい！」「いい香りを楽しみたい！」と制汗剤や汗拭きシートを使っている人もいます。においエチケットとして、周りに配慮して使っているかもしれませんが、むしろ近くの誰かを苦しめている可能性があるかもしれない…と考えたことはありますか？ 制汗剤や服の香りつけをする柔軟剤等には香料や科学物質が含まれています。このような「香りつき製品」は、人によってはくしゃみや鼻水、頭痛や全身の倦怠感や吐き気などのアレルギー反応の原因になります。これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。香りの感じ方や程度は人それぞれ。公共の場では、その香りは本当に必要か、過剰になっていないかを考えるとともに、できるだけ強い香りは控えるように心がけましょう。

