

# まけんだより6月

京都市立大淀中学校

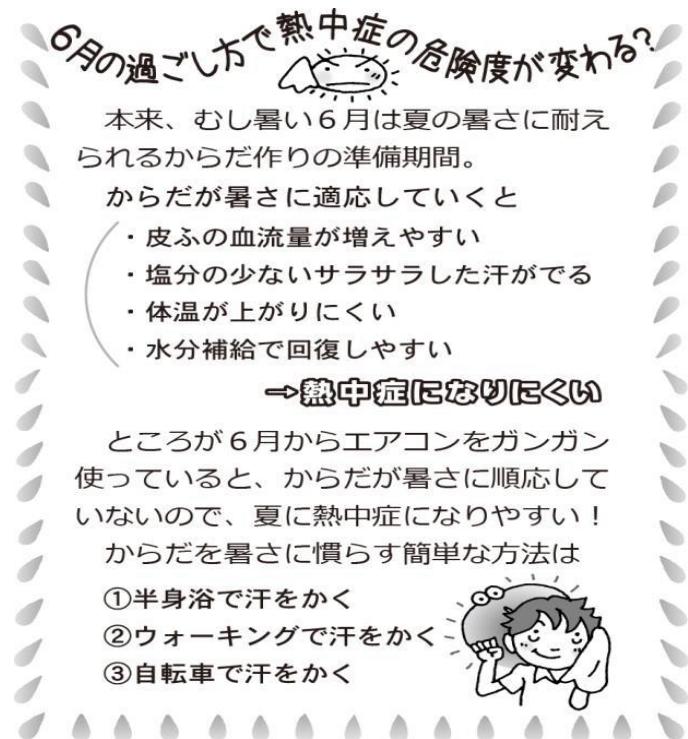
保健室 発行

この時期はなんだか身体がだるく、何をするにも疲れると感じる人もいると思います。その主な原因は温度差です。6月は春から夏への季節の変わり目。雨がふって急に気温が下がったと思ったら、カラッと晴れて気温が上昇し暑くなったり、体調を整えるのに難しい時期です。規則正しい生活を心がけてこの時期を乗り切りましょう。

## 暑熱順化と熱中症予防



からだが徐々に暑さに適応することを暑熱順化といいます。熱中症に備えるためには、本格的に暑くなる前に、意識的に暑熱順化を行うことが大切です。



### 予防対策で熱中症を防ぐ！

#### ★体調管理をしっかり行いましょう。

食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、風邪や下痢の後で脱水になっている時は、熱中症のリスクが高まります。

#### ★のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

炎天下だけでなく室内でも熱中症は起こります。一度に多量に飲まず、数回に分け少しづつ飲むことが、大切です。

## “食中毒注意報”発令中！

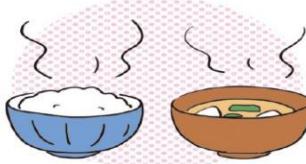
6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…？

#### つけない



手・調理器具・  
材料をよく洗う

#### ふやさない



調理したものは  
早めに食べる

#### やっつける



食べ物に  
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

