

# いほけんだより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。



### 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい!

からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



## 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。

★のどが渇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、数回に分け少しずつ飲むことが、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。

