

# 保健だより 6月

平成28年6月22日

 日出学園中学校・高等学校 No.145

梅雨の季節は雨が降ってジメジメするから嫌いという人もいるかもしれませんが。しかし、雨の日には雨の良さがあります。そのひとつは雨の雫でより鮮やかに見える紫陽花の花です。紫陽花は色が変化することから、別名は「七変化」、花言葉は「移り気」と言われています。色が変化する理由は2つあり、1つは秋まで長く咲いているうちに、花の中の色素が少しずつ分解されて、鮮やかな色からくすんだ色へと変わっていく老化現象。もう1つは、土の酸度(pH)による変化で、土が酸性だと“青”、アルカリ性だと“ピンク”に変わります。梅雨が嫌だと思ったときに、ぜひ顔を上げて周りを見まわしてください。新たな発見があるかもしれません。



食中毒に要注意!

## ☆ 覚えておきたい三大原則 ☆

- ・清潔・洗浄…手洗いや台所の掃除をする。
- ・迅速・冷却…速やかに調理、できるだけ早く食べる。冷蔵 10℃以下、冷凍 -15℃以下で冷却。
- ・加熱・殺菌…75℃で1分以上、中心まで加熱する。調理器具は洗浄後熱湯や塩素剤等で消毒する。



ろうかツルツル。走らないで!

雨が降っている、降っていないは関係なく普段から廊下を走るのはやめましょう!

## 梅雨時、気を付けたいこと



熱中症対策、忘れずに

今から少しずつ暑さに身体を慣らしておきましょう。運動するときは、こまめな涼しい場所での休憩と水分補給を忘れずに!!



心までジメジメしないで〜

お互いが気持ちよく生活できるように、相手の立場を考えた言動を心がけてみましょう。

## この時季に大切なのは梅雨寒対策と暑熱順化

つゆざむ

しょねつじゅんが

雨の多いこの時季には「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には急激に気温が上昇し蒸し暑くなることもあります。その日、その時の気温や湿度、行動に合わせて、体調を崩さないように工夫しましょう。

### ☆梅雨寒対策のポイント☆

ベストやセーター、ひざかけなどで調節をしましょう。



### ☆暑熱順化のポイント☆

6月は暑熱順化といって夏の暑さに耐えられる身体作りの準備期間です。暑熱順化しておくことで熱中症になりにくくなります。

- ① ウォーキングや自転車に乗る等の軽い運動や半身浴などで身体を動かし、汗をかく。
- ② 冷房の設定温度を高めにし、涼しい時間帯には外気を取り入れる。
- ③ 規則正しい生活をして、体力をつけておく。

### 身体が暑さに適応してきたときの身体の状態

- ・塩分の少ないサラサラした汗が出る
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい



## 検診結果のお知らせを配布しています!!

今学期の検診は中学内科検診(対象:3年、1-1)のみとなりました。順次、検診結果のお知らせを配布していますので、受け取った人は病院を受診し、その結果を知らせてください。



～今年度の尿検査について～

今年度は皆さんの意識が高く、過去にないくらい非常に提出が良かったです!!!

未提出者数・・・

中1...0名、中2...1名、中3...0名

高1...1名、高2...4名、高3...0名

～ 1・2年生 ～

## 6月に入り、体育の授業で

### プールが始まっています!!

- プールの授業がある日のお願い ○
- ・Yシャツの下に肌着を着ましょう。
- ・爪切り、耳そうじは済ませておきましょう。
- ・プール後の体温低下・腹痛などを防ぐ為に、教室の室温を下げすぎないようにしましょう。
- ・羽織れるセーターやベストを持ってきて、寒いときに着ましょう。



事故やけがにつながるだけでなく、傘さし運転をした場合は、5万円以下の罰金がかかることがあります。