

# ほけんだより 6月

令和4年6月8日  
静岡県立湖西高等学校  
保健室

気温が高い日が増えてきました。暑くなり始めのこの時期、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です!!

## Q 熱中症にならないためにはどうすればいいの？

- 規則正しい生活をしよう。  
寝不足だったり、朝ごはんを食べなかったり、<sup>ひろう</sup>疲労が溜まっていたりすると、熱中症になりやすくなります。
- 体の調子が悪い時には、運動しないようにしましょう。  
※下痢や嘔吐の後はずでに水分不足の状態なので注意!
- 調子が悪くなったら我慢しないで申し出よう。
- 水分や塩分を積極的にとろう。  
※のどの<sup>かわき</sup>渴きを感じる時はすでに<sup>だっすい</sup>脱水状態であると考えましょう。

## 暑さに備えた体づくりをしよう

夏本番に向け、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」<sup>しょねつじゆんか</sup>をしておきましょう。日頃から、汗をかく習慣をつけておくと、暑さへの抵抗がつき、熱中症になりにくくなります。

### 「暑熱順化」のポイント

- 「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動を行う
- 1日30分程度、1~2週間継続して行う
- お風呂に入って汗をかくのも効果的!

## ✓ 爪を押してセルフチェック

- (1) 手の親指の爪<sup>つめ</sup>を逆の指でつまむ
- (2) つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症状を起こしている可能性がある。

⚠️ もしかしたら、  
かくれ脱水かも...?



## こんな人は 危険大! 熱中症の



### 熱中症は室内でも起こります!



# 健康診断の結果をお知らせしています！



## 今後の健康診断の日程

耳鼻科検診(1年) 6月14日(火)

内科検診(1年) 6月20日(月)

しきかく  
色覚検査(希望者) ※日程は後日お知らせします

# 朝の健康観察、入力してから登校してください！

毎朝6:00に、グーグルクラスルームに健康観察の入力フォームが送られてきているかと思いますが、最近、入力していない生徒が増えてきている気がします…

毎朝、入力してから登校するという習慣をつけてください。

※体調不良等で欠席する際にも、出来る限り入力してください。



# 食中毒に気をつけて

止まらない嘔吐、下痢…  
結構キツイです。(+\_+)

雨の季節は、湿度が高くなり、細菌の活動が活発になるため、食中毒に注意が必要です。

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



## 増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず  
早めに食べる

## やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で  
1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

## つけない

- 調理前や食事前は  
必ず手洗いを
- 生で食べるものと  
肉や魚は調理器具を  
分ける

お弁当は、保冷剤と保冷バッグに入れて持ってくるなど、  
工夫しましょう!