

保健室だより

No.3 R7. 6

宮城第一高校 保健室

高校総体お疲れさまでした。十分に疲れをとって学校生活を送りましょう。梅雨入りしました。この時期は湿度が高く蒸し暑かったり、逆に肌寒かったり気温や湿度が変わりやすいです。天候に体が慣れないと、体調を崩すことがあります。天候に左右されない健康的な生活を心がけましょう。また、食中毒や熱中症も発症しやすい時期です。十分注意しましょう。

梅 雨 時 の 注 意

食中毒予防のポイント



冷ましてからつめる

生野菜や果物はよく洗い、
水気を切ってから入れる

× ミニトマトはヘタをとっている

保冷剤や凍らせた
ゼリーを入れるの
も ○ です

卵料理は半熟のところ
がなくなるまで加熱

お弁当箱は清潔で乾燥したものをつかう

ポイント

- 1 菌を付けない
(手洗等)
- 2 菌を増やさない
(低温保存)
- 3 菌をやっつける
(十分な加熱)

梅干しは殺菌効果が高い

転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、
タイルなどは滑りやすくなり危険で
す。室内でも傘からの雫
で特に入口付近は濡れて
いることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、
滑りやすくなります。足がし
っかり固定されて
いるかどうか
もチェックを。



自転車ヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も
増えます。近距離の移動でも、
ヘルメットは忘
れないでくだ
さい。





もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…ということはありませんか。もしかすると、「気象病」かもしれません。気象病とは、正式な病名ではなく、寒暖差や、気圧の変化で起こる体の不調の総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目は気象病が起きやすいと言われています。次のことに気をつけて、この時期を乗り越えましょう。熱中症予防にもつながりますよ。

＊栄養バランスの
良い食事を心
がける

＊湯船に
つかる

＊好きな音楽や香り
でリラックスする

＊朝食を
とる

＊散歩やス
トレッチを
する

＊扇風機や冷汗タ
オル、衣服などで
体温調整する

＊起床時に朝
日を浴びる

保健委員熱中症予防啓発活動

6月2日～6月4日の3日間、放送部さんの協力の下、昼休みに保健委員が放送による熱中症予防啓発活動を行いました。1日目は熱中症について(症状と原因)、2日目は予防対策について、3日目は応急処置についてでした。熱中症を知って熱中症を予防しましょう。今後は保健委員が作成したポスターも掲示していきます。



今後の予定

カウンセラー来校日:6月25日 7月2日

ソーシャルワーカー来校日:6月25日

歯科健康相談:6月27日

内科健康相談:7月3日

旬の食材で元氣UP↑

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。お勧めの食べ方は味噌汁です。温かい味噌汁をお腹に入れると、梅雨寒の日も体が温まります。

