

らぼーる6月



2024.6 高岡龍谷高等学校保健室

曇りや雨の日が多い、梅雨の時期になりました。この時期には、「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一気に熱くなることも。その日・その時の天候（気温・湿度）や行動予定に合わせ、服装をうまく調節しましょう。



梅雨どき、特に注意したい食中毒。

予防するためには、原因になる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。

なかでも予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「つけない」。

これには『つけたままにしない』、つまり洗って落とすことも含まれています。

では、何を洗えばよいのでしょうか？確認しておきましょう。



手を洗う

石けんをつけ、手首や指とつめの間、指と指の間なども忘れずに。



食材を洗う

「後で焼いたりゆでたりするから大丈夫」はNGです！



器具・食器を洗う

なべ、フライパン、お皿、おはし…すべて念入りに。



食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは最後に買う



食べ物を常温で放置しない



調理の前後は手洗い



弁当箱には冷ましてから詰める



暑熱順化とは？

暑熱順化とは、身体が暑さに慣れることを言います。

人は暑い環境において、汗をかいたり、皮膚表面の血管を拡張させたりすることで、身体の熱を逃しています。

暑熱順化によって、この体の熱を逃がすメカニズムが働きやすくなり、熱中症の予防につながります。

もう少しで暑い夏がやってきます。熱中症を予防するためにも、今の時期から暑さに慣れておきましょう。



軽い運動をする

ジョギングなど、軽く汗をかく程度の運動を継続して行いましょう。



湯船につかる

暑い日はシャワーで済ませがちですが、湯船につかって身体をあたためることも大切です。



冷房の温度は高めにする

冷房は 28℃を目安にして、身体を暑さに慣らすことを意識しましょう。



ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

