

# 保健だより



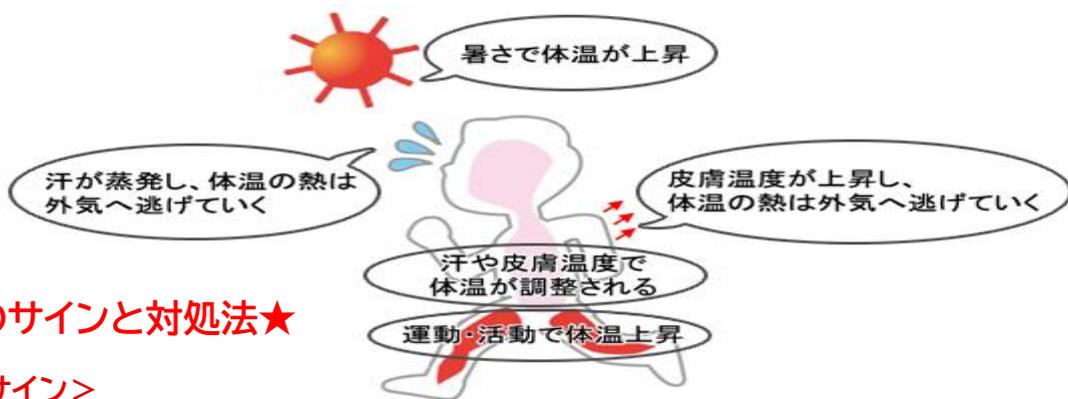
2025年6月3日  
五所川原第一高等学校

6月に入り、梅雨の季節がやってきます。これからジメジメとした暑い日が多く、続くことが予想されます。暑さで身体がだるく感じます。そんな季節の変わり目こそ熱中症に要注意です！天気予報や温度計を確認し、適切に水分・塩分、休息をとってください。

あと、ジメジメは菌を増殖しやすいので食中毒にも気を付けましょう！

## \*平常時の体温調整反応\*

平常時の体温調整反応



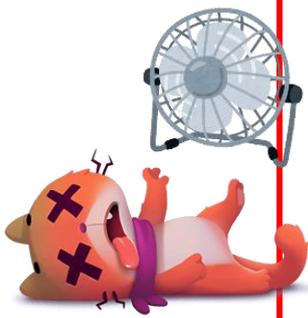
## ★熱中症のサインと対処法★

### <熱中症のサイン>



初期サインを見逃さず、頭痛や吐き気、<sup>けんたいかん</sup>倦怠感などの中等度サインが現れる前に、早めに風通しの良い涼しい場所で身体を休め、水分や塩分を補給しましょう。(熱中症症状かなと思ったらペットボトルをそのまま渡し蓋<sup>わた ふた</sup>が開けられたら大丈夫です)

しかし意識を失うなどの重症者が出たら、救急車の要請をするとともに、すぐに全身を冷やす応急手当(特に首元、脇の下、股関節前)をすることが大切です。



### <熱中症発生の要因>

#### (環境の条件)

- \* 気温・湿度が高い
- \* 直射日光強い
- \* 風がない
- \* 前日との気温差がある

#### (個人の条件)

- \* 体力がない
- \* 肥満
- \* 暑さになれていない
- \* 体調が悪い

#### (運動の条件)

- \* 激しい運動
- \* 長時間の運動
- \* 休憩時間が少ない・ない



◎どんな時に熱中症が起こりやすいかを判断し、早めの対処をしましょう！(特に熱中症にかかりやすい人は注意を！！)

### \*食中毒について\*

梅雨の時期から増える食中毒に注意！！



#### 食中毒の原因

生や

加熱不十分な肉

素手で触れた食材

(特に傷がある手で触れた食材)

室温に放置された

煮込み料理

## 食中毒予防の ③ 原則



### ① つけない

- ・調理前や食事をする前に手を洗う
- ・食品直接接触るときは、できるだけ手袋をつける
- ・食材別に調理器具やはし // などを替える

### ② 増やさない

- ・食材は早めに冷蔵庫へ保管する
- ・料理はできるだけ早く食べきる
  - ・残り物は室温で放置しない
- ・残り物は小分けにして冷蔵庫へ保存する

### ③ やっつける

- ・食材は、中心まで火が通るようによく加熱する

< 6月の保健行事予定はありません >

4～5月で検診がすべて終了し、6月の保健行事はありません。検診結果を確認し、受診を勧められている生徒は、早めに病院を受診するようにしてください。結果は保健室まで持ってきてください。

🌸 6月のスクールカウンセラー来校日 🌸

5日

です。

