

# 保健だより 6月

2017.6月 大分県立別府翔青高校 保健室

梅雨に入りました。じめじめとして気分がスッキリしない日がありますが、そんな時でも上手に気分転換をして前向きな気持ちを持てると良いですね。また気圧や天候の変化で、体調を崩す人もいます。今月のたよりは梅雨時の生活で気をつけてほしいことを載せていますので、参考にしてください。



## 梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p><b>食中毒要注意</b></p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p><b>熱中症に注意</b></p> <p>湿度の高い梅雨時也要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p><b>事故やケガに注意</b></p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p><b>からだや衣服を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--

## 食中毒に気をつけましょう!! 6月～9月は食中毒が増える時期です

<p><b>菌をつけない!</b></p> <p>手や洗える食べものは、しっかり洗おう。</p>	<p><b>菌を増やさない!</b></p> <p>冷蔵庫へ</p> <p>料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。</p>	<p><b>加熱して菌をやっつける!</b></p> <p>中心までしっかり火を通そうね</p> <p>しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。</p>
--	---	--

## ジメジメして蒸し暑い時期はカビに注意!

カビが原因となる可能性のあるもの

- アレルギー ●感染症
- 食中毒 ●水虫 など

カビが発生しやすいところ

- お風呂場 ●布団の下
- 下駄箱
- エアコンの中 など

カビ対策

- 風通しをよくする
- こまめに掃除する
- 晴れたときに布団を干す

## 梅雨どきの運動で気をつけたいこと

◎汗をかいたらふこう

ふくときは、タオルでやさしく。たくさん汗をかいたときは、からだを冷やさないようにきがえよう。

◎水分を補給しよう

こまめに水分を補給しよう。蒸し暑いときは、特に注意!

