

ほろほろ6月

大分県立芸術緑丘高校
保健委員1年
平成27年6月22日

～6月の目標！雨にも負けず！！

この時期は、気圧の低下と温度や湿度の上昇に伴って、関節痛や皮膚疾患、カビ・ダニの繁殖、食中毒、気分もイライラなど、年間の中でも体調を崩しやすい時期です。

そこで今日は、日常の生活環境について考えてみたいと思います。

<換気をしましょう>

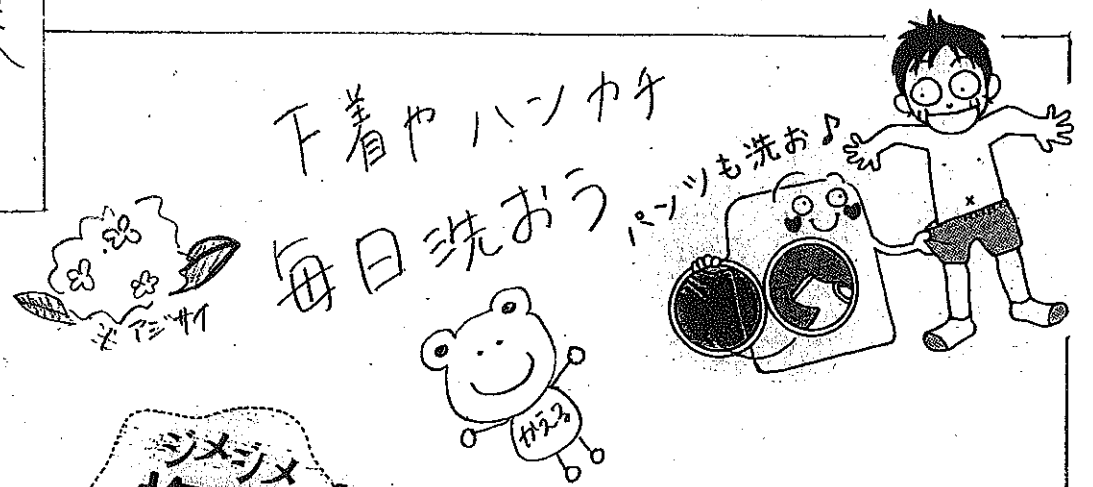
天気の良い乾燥した日には窓をあけて換気し、室内の湿度を下げましょう。除湿器やエアコンの除湿機能を使用することも効果的です。

<こまめに掃除>

部屋のすみすみまでこまめに掃除し、ホコリをためないようにしましょう。人やペットから出たフケ、アカ、食品クズなどのほこりは、ダニのエサになります。

<日光を利用しましょう>

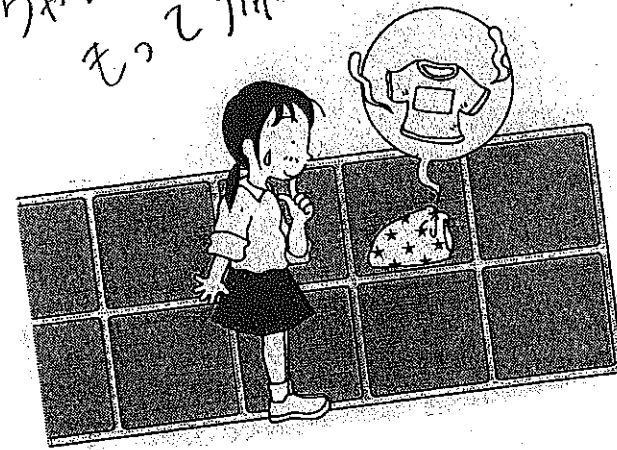
太陽光には、乾燥と殺菌の効果があります。畳・カーペット・寝具などの日光干しを行い、さらによく掃除機をかけましょう。かなりの防カビ効果が期待できます。室内には、より多くの日光が入るように配慮しましょう。



ジメジメ 梅雨 だからこそ意識しよう

清潔習慣

水着も ちゃんと 洗って帰ろう



体操服も こまめに 洗おう！

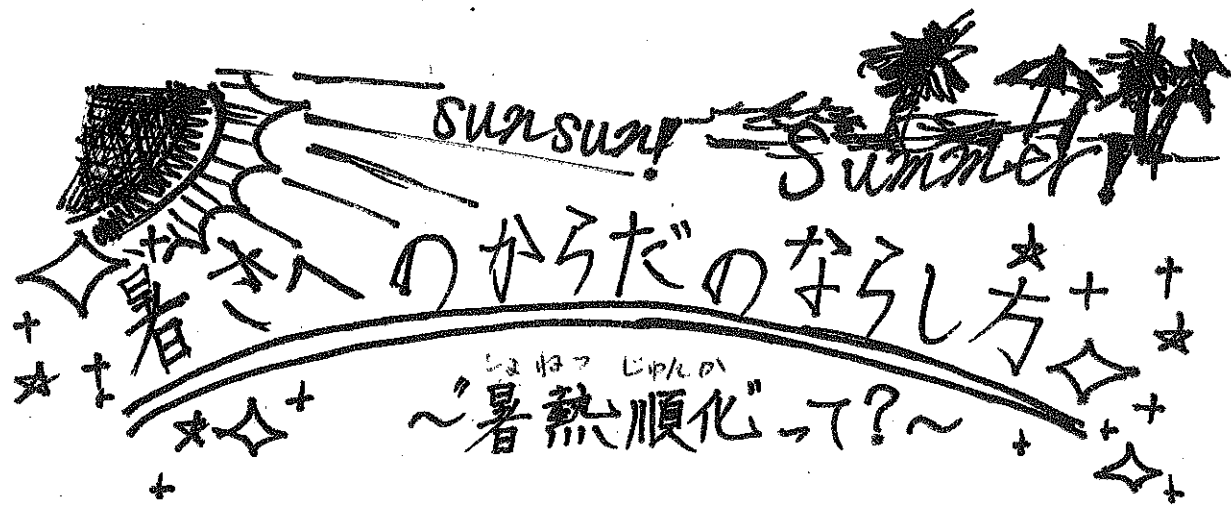


爪を短く 切っておこう

爪の中には ばい菌が潜んでいる！



IM 久野・松井担当



からだ^は暑さ^になれる^{こと}も暑熱順化とい^います。梅雨明け直後は暑さにな^れてい^ないた^め、熱中症にか^かりや^すい^です。梅雨明けまで^に暑熱順化を完^成させ^てお^まま^しま^しょう。

ほらし方 その2

運動をする

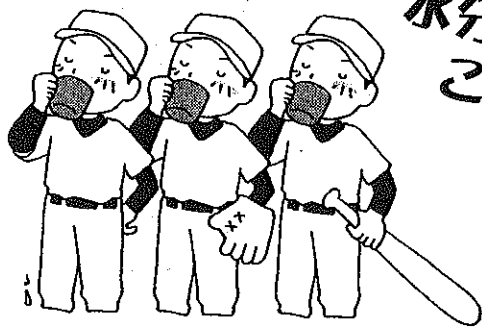
まずは、短時間の軽い運動から始め、除々に内容や時間、量などを調節していき^ます。水分補給もか^かま^ない^ように^しま^しょう。



ならし方 ①

～汗をか^く習慣^をつ^ける～

こまめに汗をか^くと、汗腺の機能が高^まり^ます。すると、汗が早^くた^くさん出^るよ^うにな^り、熱を逃^がす能^力が上^がり^ます。暑さ^に当^つて汗をか^く習慣^をつ^けてお^まま^しま^しょう。



水分補給はこまめに

出^しず^つ。



これも大事!!

体力を付けておく

暑^くな^ってく^ると体^力が低^下し^やす^くな^りま^す。早寝早起^{など}で十分^に睡眠^時間^をと^り、また、栄養バ^ラン^スのよ^い食^事を^心が^ける^など、体^力を^つけ^てお^まま^しま^しょう。

Kevin.T
上野

IA 保健委員