

# 梅雨の季節

前期中間考査も終わり、ほっと一息ついている頃でしょうか。

まもなく、梅雨の季節を迎えます。天候によっては、蒸し暑かったり肌寒かったりする季節です。

定通大会が11日に行われます。選手の皆さん大会に向けて練習に励んでいることでしょう。

しかしこの季節、体が暑さに慣れていないせいか熱中症の事故も多い季節です。体の調子を崩さないように気をつけてください。



気温が上昇し蒸し暑くなってきました。熱中症に注意しましょう。

熱中症とは、暑さによる体調の異常の総称です。

高温多湿の状態が続くこれからの時期は、熱中症のリスクが高まります。応急処置や予防法についても確認しておきましょう。

熱中症を予防しましょう。

1 環境や体調に応じて運動する。

特に体調の優れない時は、無理な運動は避けてください。

2 こまめに水分を補給する。

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態になり、体温調節や運動機能が低下します。

汗は塩分も含まれますので、電解質が入っている市販のスポーツドリンクなどを利用するのも良いでしょう。

3 暑さに慣らす。

熱中症の事故は、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に多く発生しています。暑さに慣れるまでは注意して運動しましょう。

4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける。

暑いときは、軽装にして、下着も通気性の良いものの方が良いでしょう。

5 暑さに弱い人は要注意。

暑さへの耐性は個人差があります。肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人は特に注意して、運動を行いましょう。

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

平成28年6月8日(水)福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行

雨の季節

すべりやすいので  
注意して!



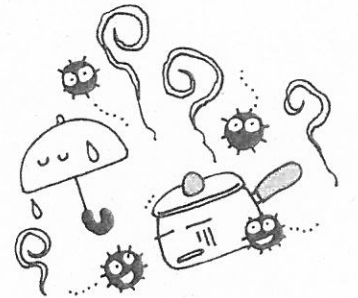
梅雨に入りますと、雨の日が多くなり湿度も高くなりますので、路面特に校舎内の廊下、階段が濡れて滑りやすくなってきます。十分注意して学校生活を送りましょう。

食中毒にも注意しましょう。

特に梅雨の時期は湿度が高く、食べ物がいたみやすいので食中毒の危険性が高くなりますので、家庭でも注意しましょう。

<食中毒にならないために>

- ① 生鮮食品などの買い物をした後はすぐに帰る。  
生ものは気温の上昇により、細菌やウイルスが急に増え始めます。なるべくすぐに冷蔵に入れましょう。
- ② 長時間冷蔵庫や冷凍庫に食べ物をとっておかない。  
冷蔵庫や冷凍庫では、細菌やウイルスは死にません。低い温度でも、増える細菌やウイルスもありますので、消費期限を確かめ早めに食べるようにします。
- ③ 冷蔵庫の扉はいつまでも開けておかない。  
長時間開けておくと、冷蔵庫や冷凍庫の中の温度が上がり、細菌やウイルスが増えてきます。
- ④ 手を洗う  
手洗いは、食中毒を防ぐための大切なポイントです。料理の手伝いをする前や、食事をする前には必ず手を洗いましょう。
- ⑤ 洗える食べ物は良く洗う。  
野菜や果物は洗ってから食べましょう。
- ⑥ お弁当は暑い所に置いたり、長時間の持ち歩きはしない。  
お弁当は、温度や湿度が高いため、いたみやすくなっています。なるべく涼しい場所に置くようにして、昼食時に食べきるようにしましょう。



食中毒になったら.....

食中毒は、重症になったり、命にかかわったりすることもあるので、早目に病院に行くことが大切です。特に下痢や嘔吐の時は脱水症に注意しましょう。