



たんぽぽ

令和6年度6月号
未来高等学校
保健だより

紫陽花の英語名は「ハイドランジア Hydrangea」。水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。だから、この時期にみずみずしく咲いているのですね。登校するとき、雨が降っているとテンションが下がってしまうかもしれませんが、植物にとっては大切な雨です。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことを楽しみ、この時期を元気に乗り切りましょう。



STOP ⚠️ 食中毒

食中毒が増える季節です。買い物や調理するときは気を付けましょう。

- 肉や魚などは ● 食べ物は常温で ● 調理の前後は ● お弁当箱には
- 最後に買う ● 放置しない ● 手洗いをする ● 冷ましてから詰める

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がどんどん増殖してしまいます。ペットボトルの水を飲むときに気を付けてほしいことは、

- 2~3時間で飲み切る ● 保管するときも必ず冷蔵庫に入れる ● コップにうつして飲む
- などに気を付けて“明日飲もう”はやめましょう。

雨の日は注意!

危険を知って“事故防止”

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。自転車に乗るときは「いつもと同じではない」ことを知り、雨の日の自転車は特に気を付けましょう。



- 転倒を防ぐため、すべりにくい靴を選ぶ
- 傘をさして乗らない
 - ・ 視野が狭くなる
 - ・ 風にあおられて転ぶかもしれません。雨合羽を着るようにする。



雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。少し早く起きて登校しましょう。

ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるという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は高まります。私たちの体は暑いと汗をかき、この汗が皮膚から蒸発するときに体の熱を一緒に逃がして体温を下げて、熱中症にならないように予防しています。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくくなり、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。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ときは、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的な熱中症対策を徹底しましょう。

- 休憩時間には、教室の換気をしましょう。窓と入口の両方を開けることで空気の流れができて効果的です。エアコンやサーキュレーターなども上手に使って室内環境を整えて授業を受けましょう