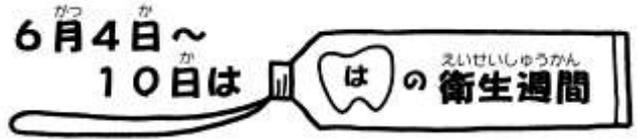




北中学校  
令和6年6月  
NO. 3

### 6月の定期健康診断日程

18日	尿検査（4回目）	対象者
19日	内科検診	3年45組
21日	内科検診	1年345組
26日	内科検診	2年45組
28日	尿検査（5回目）	対象者



### みがきのこしが多いのはこのところ



## 熱中症に気をつけよう



熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が働かなくなるなどして発症する障害の総称です。めまいや筋肉痛、重症になると意識障害など命に危険が及ぶこともあります。

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。このようなとき体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすいです。

登下校や体育の授業、部活動中なども熱中症になってしまうことがあります。十分気をつけましょう。

### 熱中症を防ぐために

1. 規則正しい生活をして体調を整えましょう
2. 暑さを避け、無理をして頑張らないようにしましょう
3. こまめに水分・塩分を補給しましょう
4. 急に暑くなる日に注意しましょう
5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなる前からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できます！



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかいうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。暑いときにはマスクをはずしましょう。

# 梅雨の時期、なんだか身体がだるく

## 何をするにも疲れるという経験、ありませんか？

梅雨の時期に起こりやすい体調変化  
気分の憂うつさ～体のだるさ  
疲れ～風邪を引きやすい  
頭痛～ 食欲不振  
カビ・ダニの発生増加～アトピーの原因



人の体には、恒常性（ホメオタシス）という性質があります。気温の変化に合わせて体温を調節するのもそのひとつ。4月から気温が上がりますが、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていけなくなり体調が悪くなってしまいます。冷房など室内の温度管理も難しいので、極端に寒く感じることもあり、自律神経も乱れがちになります。

### 梅雨の季節の健康管理ポイント

#### ① 天気・天候に合わせた衣類で調節しよう！

梅雨の時期、天気予報チェックは欠かせません。雨が降る・降らないだけでなく、気温の確認もして最高・最低気温も把握しましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。気温が下がりそうなら肌着を着るなど衣類で調整しましょう。

#### ② 生活リズムを整えよう！

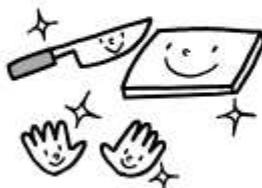
良質な睡眠は、疲労を回復し生活リズムを整えます。毎朝の起床時間を一定にして、起きたら曇りの日でもカーテンを開け、日光を浴びましょう。この日光の刺激により、体内時計がリセットされ、夜の良質な睡眠につながります。

#### ③ 積極的に体を動かそう！

梅雨の時期は運動不足になりがちです。晴れた日には、部活動をはじめ散歩やウォーキングなど体を動かすようにしましょう。

## 食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

### 菌をつけない！



手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

### 菌を増やさない！



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。

### 加熱して菌をやっつける！



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。