

# 梅雨はだより6月



食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こすため、これからの時期に多く発生します。

発行日：令和元年6月12日（水） 文責：養護教諭 佐藤くる美

体育会が終わり、週末は定期試験ですね。夜遅くまで勉強をして、寝不足になっている人はいませんか？6月はじめじめと湿度が高く、蒸し暑かったり、肌寒く感じたりと気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。

試験は元気に受験できることが一番ですので、早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、体調を整えましょう。



～試験前も試験後も大会に向けて部活を頑張る みなさんへ～

## 梅雨時も熱中症にご用心！

★注意その1・梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時：この時期は体が暑さに慣れていないため、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症になりやすくなります。

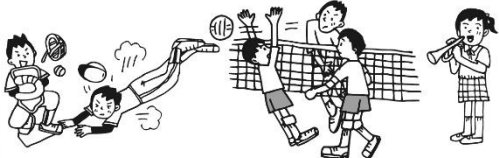
★注意その2・蒸し蒸しと湿度が高い時：湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまう。

体調を整えることはもちろんですが、ちょっとでも体調が悪いと感じる日は、部活動を休む、見学することを一人一人が心がけ、みんなで熱中症を防ぎましょう。

## 今すぐおさらい！ 熱中症予防・対応 クイズ+解説

①熱中症対策を行う必要がある部活動は？

- A. 屋外の運動部 B. すべての運動部 C. すべての部活動



③熱中症の症状が見られたとき、体のどこを冷やす？

- A. 首と手足の付け根  
B. 胸とお腹  
C. 手足の指先



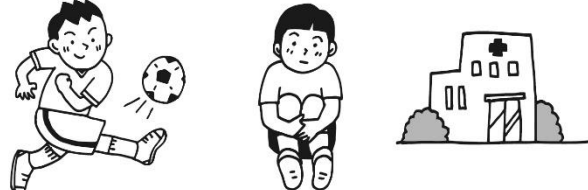
②たくさん汗をかいたとき、水分の適切なとり方は？

- A. 水分のみ B. 塩分を加える C. 糖分を加える



④部活動中に熱中症の症状が出たが、回復。その後の対応は？

- A. 活動に戻る B. 見学する C. 早退して医療機関へ



【答えと解説】

①…C：直射日光が当たらない屋内、また運動以外の活動をしていても熱中症になる可能性があり、十分な対策が欠かせません。

②…B：汗には塩分が含まれていて、たくさん汗をかくと水分だけでなく塩分も不足してしまうため、あわせて補給する必要があります。

③…A：首や手足の付け根には太い血管が通っていて、そこを重点的に冷やすことで全身の温度を効率よく下げられます。

④…C：いったん回復しても、時間がたってから容態が急変することがあります。念のため、医療機関で診察を受けておきましょう。



## 細菌が増殖しやすい条件は・・・？

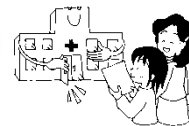
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

## \* 食中毒予防の3原則 \*

- ①つけない：食材を洗う！分ける！
- ②増やさない：低温で保存する！
- ③やっつける：加熱処理！



学校で行う今年度の健康診断が全て終了しました。結果のお知らせを配付していますので、早めに受診しましょう。



「受けたら終わり」ではなく、**検診から治療にバトンタッチ！**

食べ物の味・臭い・色は変化しないことが多いようです。

