

保健だより



令和5年7月20日
青森県立北斗高等学校
通信制の課程 保健室

7月の日本列島は各地で大雨と厳しい暑さに見舞われました。青森県も例外ではなく、先日大雨の被害を受けた地域もあります。今後梅雨明けするとさらに気温の上昇やゲリラ豪雨など気象の急激な変化が予想されます。熱中症対策に努めるとともに自然災害から自分の身を守ることを心がけましょう。

以前ほど話題に上らなくなりましたが、コロナはなくなったわけではありません。まだまだ注意が必要です。この時期は開放的になりやすい上に人との交流が活発になりやすい時期でもあります。油断をせずに感染予防に努めましょう。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

「万全」で臨む!

熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



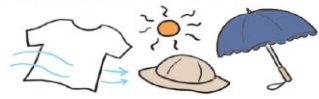
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは 早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。