



ほけんだより

6月

令和6年 6月 1日
上尾市立大石中学校
保健室

今月の保健だよりは、
教育実習生が作成してくれました。

いよいよ梅雨入りへ！

毎年6月に入ると関東地方でも梅雨入りが発表されます。だんだんと夏が近づき、気温が急上昇する日もあれば、雨が降り気温が低下する日もあります。気温に合わせて服装を工夫し、気温差による体調不良や熱中症に気をつけながら、憂鬱な梅雨を乗り切りましょう！



食中毒

に気をつけよう！



梅雨に突入する6月は、湿度が高くなり、食中毒の危険性が増します。食中毒の症状は、吐き気・嘔吐・下痢などがあり、これらの症状は、食中毒原因食物を摂取した後、数時間から数日で現れ、重症化すると脱水症状を引き起こすこともあるため、注意が必要です。食中毒に感染しないために以下のことに気をつけましょう！

ちっつける



調理器具・食品を十分に洗
浄・加熱しましょう

つけない



手をよく洗いましょう

ふやさない



適切な温度で保存しましょう

「高齢者」「子ども」「風邪をひいている」「寝不足である」等、免疫力の低下している状態で、食中毒になると重症化しやすいと言われています。



熱中症 に気をつけよう!



熱中症になりやすい条件とは？

- ・気温、湿度が高い
- ・激しい運動をしている
- ・水分、塩分補給が不十分
- ・朝食をとっていない
- ・気温が急上昇した
- ・長時間の屋外作業
- ・体調不良

☆気温の豆知識☆

- ・25℃～: 夏日
- ・30℃～: 真夏日
- ・35℃～: 猛暑日
- ・40℃～: 酷暑日

○熱中症レベルチェック

- 手足がしびれる
- めまい・立ちくらみがする
- 気分が悪い
- ぼーっとする



重症度 1

誰かがそばに付き添い、すぐに涼しい場所へ移し体を冷やした上、水分をとりましょう。



- 頭がガンガンする
- 吐き気がする(嘔吐)
- 体がだるい
- 意識がなんとなくおかしい



重症度 2

重症度 1 と同じ対応をとります。これらの症状に加え、自力で水分・塩分が摂取できない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



- 意識がない
- 体が痙攣している
- 真っ直ぐに歩けない



重症度 3

すぐに救急車を呼び、症状の悪化を防ぐために、重症度 1 と同じ対応をとりましょう。



6月 定期健康診断日程

6月3日(月)	内科検診	1-5~1-7、もちの木	13:30~
6月4日(火)	眼科検診	1年、もちの木	13:30~
6月5日(水)	内科検診	2-1~2-4	13:30~
6月6日(木)	歯科検診	全学年	9:00~
6月17日(月)	内科検診	2-5~2-7	13:30~

歯科検診の前は
歯を磨こう!

