

# Health



令和6年6月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

今年の梅雨入りは平年よりも遅れていますね。梅雨に入ると、雨で足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が増えます。中には大怪我につながることもあるので、歩行時や自転車走行中の安全を意識しましょう。

曇りや雨が多いこの時期には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも……。快適に過ごせるように、天気予報をチェックし、その日の天候（気温・湿度）や行動に合わせて、衣服を調整すると良いですね。



## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかるリスクが高まります。特に、晴れて日差しが強く、高い湿度で風のない日は、要注意です。熱中症は、屋外だけでなく室内で過ごしている時でも発症します。重症化すると命を落とすこともありますので、今のうちから熱中症対策を始めてください。



### 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



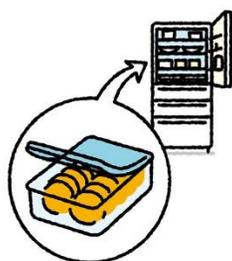
「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう

梅雨から夏にかけての高温多湿な気候は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が多く発生します。食中毒予防の3原則として、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが大切です。また、低温下で細菌は死滅しないので、冷蔵庫を過信しすぎず、こまめに食材・食品の状態のチェックをしましょう。



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ