ほけんだより 6月



令和８年6月
旭丘中学校　保健室

梅雨あるある に 気をつけて

ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！



知ってる？ 梅雨型熱中症

熱中症の危険は、梅雨の晴れ間の暑い日だけではありません。注意してほしいのが「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。

それほど暑くない日や室内でも「ムシムシした日」は要注意。のどの渇きを感じなくても、水分補給を心がけましょう。



お肌のトラブル にご用心！

湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節。ニキビやあせも、かゆみなど皮膚トラブルも起こりやすくなります。



シャワーや洗顔の際は、石けんをよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるようにふきましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。ゴシゴシこすったり、洗いすぎは禁物です。

症状が重い時は、皮膚科を受診することをお勧めします。



食中毒 を予防しよう！

食べ物が傷みやすい季節。「菌をつけない・増やさない・やっつける」が基本です。



◎調理・食事前に手を洗う
◎食べもの・飲み物を常温で放置しない。
◎口をつけたペットボトル飲料は早めに飲み切る。
　⇨２～３時間で飲み切る
　⇨保管は冷蔵庫に
　⇨コップに移して飲む



事故・ケガ に注意！

▶雨で周りが見えにくい
▶雨音で周囲の音が聞こえにくい
▶ぬれた地面がすべりやすい
▶車の運転手からも見えにくい







いつも以上にまわりをよく見て慎重に。

不調の原因 は天気！？



気候の変化で自律神経が乱れがちに。
規則正しい生活で整えましょう。

スマホやゲーム、動画視聴が睡眠に影響を与えていませんか？まずは睡眠時間を見直してみましょう。

