



令和4年7月
鴨島支援学校
保健室

毎日暑い日が続きますね。今年の梅雨はあっという間に明けてしまい、いよいよ夏本番です！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの新しく目標を立ててみるのもいいかもしれません。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

熱中症に注意しましょう

熱中症による緊急搬送が、連日ニュースになっています。毎日運動をしている元気な人から室内で作業をしている人でさえ、かかる可能性があります。

熱中症にならないためにできること



睡眠を十分にとる



3食バランスよく食べる



帽子をかぶる



涼しいところでときどき休憩をする



こまめに水分補給する



熱中症になりやすい日はこんな時

○気温・湿度が高い ○風がない ○急に暑くなった

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

家庭でできる食中毒対策

高温多湿なこの季節に気がかりなのが食中毒。

食中毒を起こす菌が繁殖しやすいため、食中毒を回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。

次のことをぜひ実践してみてください。

- 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。