



ほけんだより



第4号
R5. 6. 23
浦安市立明海中学校

気温や湿度が高くなる日が多くなってきました。梅雨の時期は晴れの日と雨の日の気温差が大きいので、学校内ではジャージ上下を利用して上手に服装の調節をしましょう。この時期に多い「熱中症」や「食中毒」の予防、そして「感染症」予防もしっかり行い、元気に過ごしましょう。

熱中症を予防しよう！



暑さに慣れていないときは熱中症になりやすいので、早めの水分補給や休憩を心がけましょう。

昇降口に「暑さ指数」が掲示されているのを知っていますか？ 諸活動の前に確認し、運動の強さや水分補給・休憩の頻度について考えるめやすにしてください。

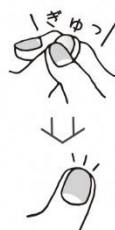
熱中症ランク		運動は原則中止	暑さ指数 31℃以上 特別な場合以外は運動を中止する。
		嚴重警戒	暑さ指数 28℃～31℃未満 激しい運動・持久走は避け、 10～20分おきに休憩し水分・塩分を補給。
		警戒	暑さ指数 25℃～28℃未満 積極的に休憩し、適宜水分・塩分を補給。 激しい運動では30分おき程度に休憩。
		注意	暑さ指数 21℃～25℃未満 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
		ほぼ安全	暑さ指数 21℃未満 熱中症の危険は小さいが、 適宜水分・塩分の補給は必要。



水分
足りている？

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



食中毒を予防しよう！

食中毒の原因となる菌が増えやすい季節です。ペットボトル飲料で水分補給をすることも多いと思いますが、正しい保管をしないと食中毒を引き起こすことがありますので、注意しましょう。

飲み残しは
細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～

のこ ぶん あした の
残った分は明日飲もう


ペットボトルの
水を飲むときは

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っで増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

● 2～3時間で飲み切る。
保管するときも必ず冷蔵庫に

● コップにうつして飲む



明日24日（土）は給食がありませんので、お弁当持参になります。保護者の方にも読んでもらってくださいね。お弁当をおいしくいただき、午後の授業も頑張りましょう！

食中毒予防のポイント

お弁当

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに



お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところがなくまで加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる