



梅雨を元気に過ごそう



天気予報をチェックしよう

“冷え”は万病の元、と言いますね。

- ① カッパ・傘などの雨具、靴下や衣類の替え、タオルを持参しよう。

体が濡れたまま放っておくと、体調不調になりやすいです。
足元を濡らさないこと、濡れたままにしないことも大事です。



- ② 上着などで調整しよう。

気温が低い日々が長く続くことを「梅雨寒」と呼びます。
快適に感じる服装は自律神経を整え、
だるい、頭が痛いなど様々な不快を予防します。



けがを予防しよう ~ 特に自転車の事故に注意!!

毎年梅雨の時期は、いつも以上に自転車のけがが多くヒヤヒヤします。命に関わったり、誰かの命を奪ったりする可能性があります。
時間に余裕を持ち、慎重に運転してください。



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、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は、消費期限を確認する。

熱中症予防～自己管理をしっかりと!

Check 「熱中症」について (これは必修問題です)

- ① () を落とすこともある。
- ② 気温が高くなければ(25～30度では)発症しない。
○か×か?
- ③ 1日に必要な水分摂取量の目安は?
(大量発汗時を除く日常生活に必要な食事以外からの摂取量)
A 600ml B 1.2L C 1.8L
- ④ 必ず(あ)を食べ、(い)分を摂ってくる。
予防に(い)分と(う)分が必要。

雨天でも室内でも油断大敵!



水分摂取のポイント

1回にコップ1杯程

こまめに・のどが渇く前に
汗を多量にかく時は特に、塩分も一緒に

答え.. ① 命 ② × (湿度が高いと汗からの放熱がうまくいかず起こりやすい) ③ B
④ あ…朝 食、い…水、う…塩 ※食べられない時は、スポーツドリンクを飲んでこよう。

暑熱順化

体を暑さに慣らしておくと、
熱中症にかかりにくくなります。

2つの絵を見比べて
7つの間違いを探そう→



答えを知りたい人は保健室まで☆

セアカゴケグモに注意!

毒性のある体調(歩脚を含まない)1cmのクモです。



基本的に攻撃性はないため、触れなければ咬まれることはありませんが、注意が必要です。
花壇の周り、プランターの下、側溝の中、室外機の裏などに潜んでいる可能性があります。

見つけた時は、①市販の殺虫剤を吹き付ける。②靴で踏みつぶす。熱湯をかける。③卵のうは殺虫剤が効かないので、割り箸などで巣ごと取り出しビニール袋に入れて完全に踏みつぶす。などの対処が有効です。

咬まれた時は医療機関を受診し、セアカゴケグモに咬まれたことを伝えてください。