



# ほけんだより 6がつ

れいわ ねん がつ にち あいちけんりつ とくべつしえんがっこう  
令和6年6月3日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

もうすぐ「梅雨」の季節に入ります。この時期は、むし暑かったり、かと思えば少しひんやりしたり…。半そで、長そで、上着をうまく使い分け、体調に気をつけて過ごしましょう。また、この時期は湿度が高いため、体がジメジメしたり、汗も多くかくようになります。お風呂で体をきれいに洗ったり、きれいな下着を着て、体を清潔に保ちましょう。

## 6月の保健目標

### しよくせいかつ かんが 食生活を考えよう



すっきり  
起きられる

うんちがでる



## あさごはんの げんきパワー



やる気がでる



脳が元気になる



ずかん

からだ げんきに  
動かせる



## しよくちゆうどく ちゆうい じき 食中毒 注意の時期です

しよくちゆうどく かんせんしょう  
食中毒も感染症も  
よぼう てあら  
予防は手洗いから



6月はジメジメとむし暑く、バイキンが増え、食中毒が頻発します。そうしたバイキンをよせつけないためには、

### 【つけない】

調理や食事の前には、せっけんでしっかり手洗いをして、バイキンを洗い流す。せいけつなタオルでふく。

### 【ふやさない】

食べ物を置きっぱなしにせず、冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

### 【やっつける】

食べ物はしっかり加熱し、中心まで火をとおす。

# STOP! 熱中症

## 熱中症はこの時期からの予防が大切です!

今年の夏は、全国的に気温が高いと予想されており、例年以上に熱中症の事故が心配されています。熱中症は、自分でも気づかないうちに徐々に体の状態が悪くなり、急に元気がなくなったり、意識がなくなってしまうことがあります。それを防ぐためには、それほど気温の高くないこの時期からの対策が大切です。

### 暑熱順化

気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの準備期間を設けましょう。今の時期から少しずつ体を動かしたり、お風呂に入り、汗をかける体をつくっていくこと、また規則正しい生活をして体調を整えておくことで、暑さに抵抗する力が高まります。冷房もたより過ぎず、じょうずに使しましょう。

暑熱順化できないと...  
熱が体から逃げにくくなる。



### 子どもや車椅子にのっている人は熱中症にかかりやすい!



- \*地面に近いほど気温が高いため、子どもは大人より暑い環境にいる。
- \*子どもは、体温の調節や汗をかく機能が未熟で、水分がたくさんでてしまう。
- \*子どもは体の成長のため、たくさんの水を必要とする。

### 熱中症になりやすいとき

- ・晴れて日差しが強く風のない日
- ・雨の日の翌日
- ・体が暑さに慣れていないとき
- ・休み明け(生活リズムが変わったとき)
- ・睡眠不足や疲れがたまっているとき
- ・体調の悪い時

### 気をつけること

◎暑い日、特に急に暑くなった日は要注意!

外や屋内でも蒸し暑い所での活動は中止!

◎こまめに水分・塩分をとり、こまめに休けいす!



◎汗の吸収や風通しの

よい服を着る!  
帽子をかぶる!



### 症状

- 頭が痛い
- めまい
- 脈が速い
- 吐き気
- 唇のしびれ
- けいれん
- 筋肉が痛い
- 顔色が悪い

ぐあいが悪いと思ったら  
すぐに近くの人に言いましょう。

### 対応

- ① ずいしい所で、服をゆるめる。
- ② 体を冷やす。
- ③ 経口補水液をとる。