

しまけんだより

若松商業高校 6月号

2019. 6. 26

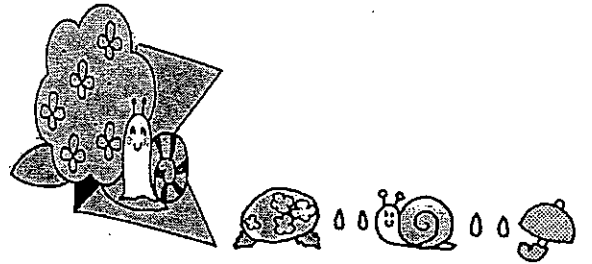
今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差がはげしく体調を崩しがちです。

また、雨の日は傘で視界が悪くなり、足元が滑りやすくなり、事故やケガも多くなりますので

十分注意してください。明日からは、

1学期まとめの期末テスト。しっかりと

学習に取り組んでください。



♡♡♡♡♡ 1年生対象の保健講話がありました。♡♡♡♡♡

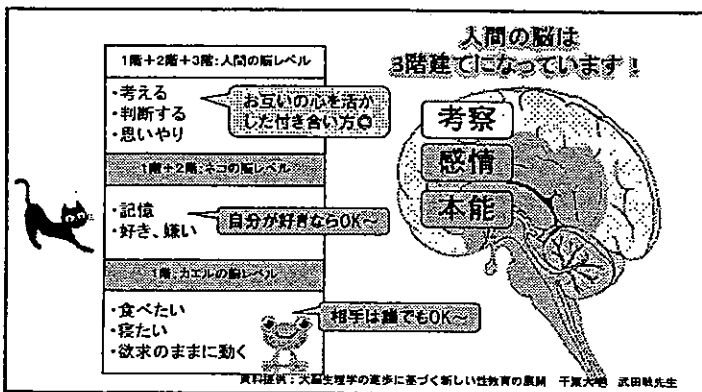
6/5(水)に会津保健福祉事務所の吉村まゆみ様より、

「大切なあなたへ ～性と性のXメッセージ～」という題で講話をしていただきました。まず、性とは、命をつなぐ...と生きていく上で人生を豊かにしてくれるものがある一方、望まない妊娠、性感染症、がんなどの危険な面もあるというお言葉がありました。

人間の脳についても教えていただきました。

誘惑や心に迷いが生じた時に、

本能のままに行動するのはカエル
感情のままに行動するのはネコ
人間なので、きちんと考察を加えた脳で行動してほしいというお言葉でした。



♡感想の一部を紹介♡

- 改めて妊娠や感染症について知ることができた。考えただけでは重かたに色々な面から考えて将来に生かしていきたい。
- 自分には関係ない...と思わず、今日の言葉を心にためて生活したい。
- 気をつけて、責任をもって行動することが大切だと思った。



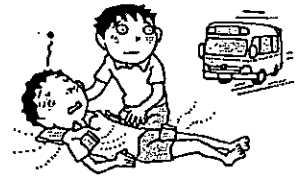
最後に、「自分を大切にすること」 = 「人を大切にすること」

というお言葉がありました。自分を大切にできなければ、人のことも大切にできない。まずは自分自身を大切にすることが重要だとおっしゃっていました。

吉村先生、ありがとうございました。



熱中症を予防しよう



熱中症のリスクが高くなるのは、こんな時です

気象条件

- 暑くなりはじめの時期
- 急に暑くなった日
- 熱帯夜の翌日



体が急に暑くなると対応できず、体温調節がうまくできなため熱中症になりやすい。



体調

- 食事と水分をとっていない時
- カゼや下痢の後
- 睡眠不足の時



栄養・水分が不十分で体が低下しているとき、脱水状態の時は熱中症のリスク↑



環境

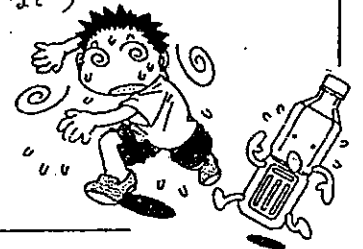
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症はおこります。特に体育館や月あかりを行う部活動などは、こまめな水分と塩分補給を心がけよう。

熱中症予防のポイント

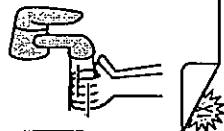
- ① こまめに水分補給をする。(お茶やスポーツドリンクなど)
(のどがかわいたと感じる前に飲む!!)
- ② 服装を工夫する(帽子をかぶる、草履や吸汗素材の服を着るなど)
- ③ 暑さを避ける
- ④ 日頃から運動する(汗をかく習慣があると暑さにも強い)
- ⑤ 早めにはぐす(自分の体調に常に気を配りましょう)



食べ物の傷みやすい季節です
食中毒の予防は...

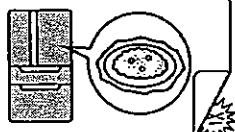
☑ ●つけない

手や食器を洗って清潔に



☑ ●ふやさない

作ったらずくに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する



☑ ●やっつける

十分に火を通す
75℃以上で1分以上



食中毒は梅雨~夏にかけて急増します。

細菌が活動しやすい時期になるため、食べ物についた少しの細菌が、という間に増殖してしまいます。

食中毒の主な症状は

腹痛・下痢・嘔吐・発熱などです。

お弁当で気を付けることは...

- よく洗ってから作る
- 弁当は涼しいところを保管する(保冷剤を使うとよい)
- 食事の前にはよく手を洗う

