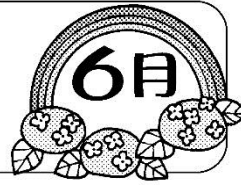




ほけんだより



平成 30 年 6 月

愛知県立一色高等学校

梅雨に入り、じめじめした日が続くと、気分も落ち込んでしまいますね。でも、そんなときほど明るく元気に過ごしてほしいと思います。いつも笑顔な心がけてくださいね。心の元気はからだの元気に繋がりますよ。

熱中症に気をつけよう

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

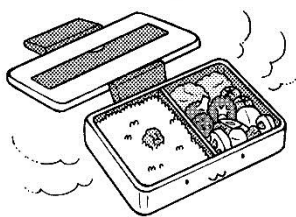


昨年度の熱中症での保健室利用者数

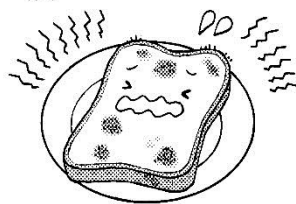
5月	4人
7月	1人
9月	2人
合計	7人

この表から、本校でもそれほど気温が高くない、5月に熱中症になる人が多かったことがわかります。昨年度は6月に熱中症で保健室を利用した人はいませんでしたが、湿度が高く、暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすいので、注意してください。

食べ物が傷みやすい季節です



弁当はよく冷ましてからふたをする



湿気でカビが発生しやすいので
早めに食べる

熱中症と同じく、**食中毒**にも気をつけよう。
お弁当はよく冷ましてからふたをし、
学校へ持ってくる時は**保冷剤**も忘れずにね！