



6月になり暑くなってきました。梅雨にも入りジメジメしてきましたね。蒸し暑い日が続き湿度が高いことや気圧の変化、日ごとの気温差で体のだるさを感じることが多くなります。体調管理をしてこの季節を乗り切りましょう。

西尾東高校
H26. 6

梅雨の季節の健康と安全について

<p>① 食中毒に注意</p> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p>② 交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>③ 晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かしてストレス発散!</p>
<p>④ いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>⑤ スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>⑥ ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯 肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水にしよう!!</p>

①お弁当の食中毒を防ぐには

- ・手を洗うこと。
- ・生野菜や果物を使うときはよく洗い、水気をきちんと切ってから詰める。食べ物の仕切りに野菜を使わない。
- ・ご飯やおかずは冷ましてからフタを閉める。
- ・熱いものと冷たいものは隣同士に置かないようする。
- ・おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰める。

②雨の日は路面が滑りやすく視界も悪くなっているため交通事故が多くなります。自転車を運転するときは傘差し運転はせずに、きちんとカッパをきて運転しましょう。

③蒸し暑さや湿気などでイライラが高まっています。晴れている日に体を動かしてストレスを発散しましょう。

④湿気によりたくさん汗をかきます。汗は体を冷やします。汗をかいたらタオルで拭いたりシャワーで流したりしましょう。

⑤湿気や廊下にたまる雨などで廊下や階段など滑りやすくなっています。急いで廊下を走らないようにしましょう。

⑥ジュースには予想以上に糖分が含まれています。。一日の摂取量の目安は50g(角砂糖1個 3~4g)です。例えば『午後の紅茶(500ml)』には角砂糖9個分もはいつているのですジュースの飲みすぎに注意しましょう。

