

# 保健だより 6月



令和6年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、皆さん自身です。しっかり「からだの声」を聴いて、自分のからだを大切にしましょう。

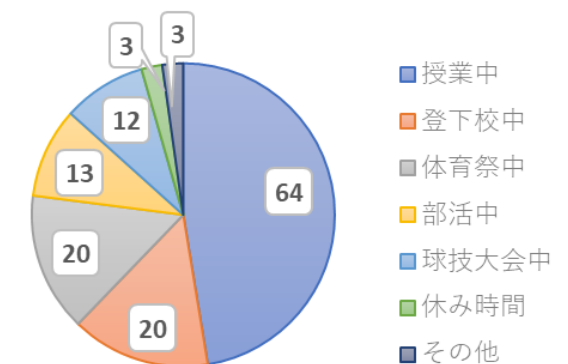
## 梅雨の安全・けが防止

昨年度、けがをして保健室を利用した生徒数は**135人**で、登下校中にけがをした人は**20人**でした。その中でも雨や雪等で滑って転倒した人は**5人**でした。人数はそれほど多くはありませんが、大きなけがとなっています。特に側溝の蓋が金属のところやマンホールなどは、とても滑りやすくなっています。さらに雨の日の自転車は雨粒やレインコートのフード等で視界が狭まりますので、時間に余裕を持って家を出るようにしてください。

また、校内の階段や廊下も濡れて滑ります。走ったりせずに足元に気をつけて歩いてください。



けがをした時間と人数



### 雨天でも室内でも 油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

### 熱中症予防のポイント



### 爪でチェック! 水分不足

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ



② つまんだ手をはなす爪の色の変化に注目



白からピンクに戻るのに3秒以上かかったら...



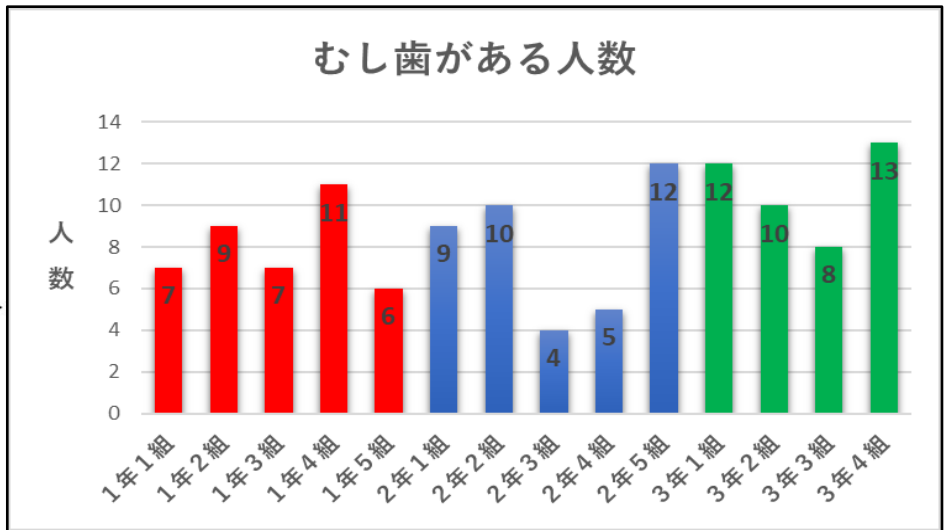
水分が足りていないかも

汗をたくさんかく可能性がある日は、「水」や「お茶」ではなく**スポーツドリンク**がおすすめです。**塩分補給**も大切です。

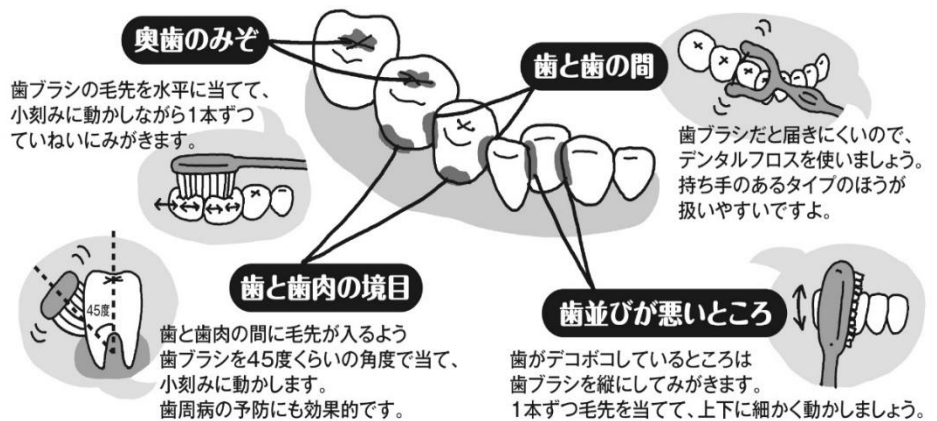
のどが渴いていなくても、水分不足になっていることがあります。自分ではわかりにくいことがあります。爪の状態をチェックして、水分不足になる前にこまめに水分を補給しましょう。



3年生は1クラス的人数が少し多くなっていますので、全体を見ると学年の差はそれほどありません。むし歯がある人も1日2回は歯を磨いているようです。では、歯の磨き残しはどのようにでしょうか？歯ブラシの毛先が届きにくいところは、食べ物のカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残しやすいのです。歯を磨くときは、右の図を参考に注意しながら時間をかけて丁寧に磨いてみてください。



## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう

梅雨の時期、特に注意したい食中毒！予防するためには、原因になる菌を「**つけない**（手・調理器具・材料を洗う）」「**ふやさない**（早めに食べる）」「**やっつける**（きちんと火を通す）」が大切です。冷蔵庫内でも菌は繁殖するため、過信は禁物です。



お弁当の  
傷みを  
防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

## 大丈夫かな？ ペットボトルの飲み残し

