



# 保健だより

水海道二高保健室  
令和2年6月1日

「万全」で  
臨む!

## 熱中症対策

### ①環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、  
室内の部活では 部屋の風通し  
も重要になります。

### ②こまめに水分+塩分補給

汗をたくさんかく場合は、  
スポーツドリンクや食塩水の用意を。

### ③服装をチェック

吸湿性・通気性の高いものを中心に  
選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### ④体を暑さに慣らす

急な気温上昇・梅雨の晴れ間に注意。  
冷房に頼らず、適度に汗をかくこと  
も大切です。

### ⑤体調を整える

十分な休養・睡眠（早寝早起き）  
と栄養のバランスのとれた食事が  
基本です。

### ⑥具合が悪いときには早めに対処

少しでも「おかしい」と感じたら速  
やかに活動中止、応急処置にあた  
りましょう。

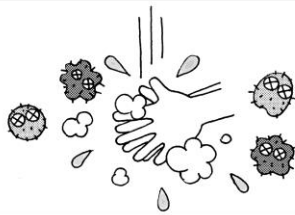


## 食中毒に注意

6月～9月頃は嚴重注意です！！

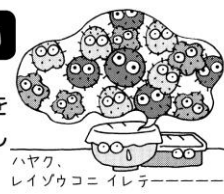
### つけない

手の雑菌、調理  
や食事の前に洗  
い流そう。



### 増やさない

食品・食材を  
長時間放置し  
ない。



ハヤク、  
レイゾウコイレテ

## 食中毒予防の3原則

### やっつける

原因菌のほとん  
どは熱で死滅！  
食材は加熱しよう。



□○△☆◎...

むやみに市販の薬で  
症状をおさえないで  
早めに受診しよう。

食中毒かな？  
と思ったら...