

ほけんだより 6月

2025年
北井上中学校
保健室

6月は雨の季節というイメージですが、地方によってずいぶん気候が違います。北海道では5月～7月は1年のうちでもっとも雨が少なく、過ごしやすい時期といわれています。沖縄では6月後半には梅雨が明け、夏本番を迎えます。徳島ではまだ梅雨入りしていませんが、雨の季節ならではの楽しみを探してみましょう。

ぬれたままの手は、乾燥した手より100倍以上の菌がついている！！

みなさん、手を洗った後はどうしてますか？清潔なハンカチできちんと拭いているでしょうか？手についた菌を除去するには、石けんによる手洗いとともに、手に残った水分を拭き取ることが不可欠です。ハンカチは吸水力が高いものをおすすめです。毎日洗ってしっかり乾燥されたハンカチを使いましょう。

きれいなハンカチを持っていますか？



1日使ったハンカチは雑菌が繁殖しやすいので、毎日新しいものを使いましょう。



感染症を予防するためにも、友だちとハンカチを貸し借りしないでください。

©少年写真新聞社2025

梅雨の季節に気をつけたいこと

衣服の調節に注意！！

天気によって気温の変動が大きな時期です。
肌寒く感じる日には上着を1枚プラスしましょう。



食中毒に注意！！

高温多湿になる時期は食中毒が起こりやすくなります。

- 食べ物に触れる前には必ず手洗い。
- 食べ物を室温で放置しない。
- 中心部までしっかり加熱。



熱中症に注意！！

- 30分に1回休憩し、水分補給を。
- 急に暑くなった日の運動は軽めに。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 吸湿性・通気性のよいウェアを。



ケガに注意！！

- 自転車の傘さし運転は絶対ダメ。
- ぬれて滑りやすい足元に注意。
- 傘を開くときは、周り確かめて。
- 時間に余裕を持って行動しよう。



ブルーな気分要注意！！

雨でゆううつになっても、上手に気分転換を。
雨の日のよいところいくつか発見できるかな？

