

ほけんだより 6月

令和8年度 6月
福井市大東中学校
保健室

5月は日によって気温差が大きく、一日の中でも寒暖差が激しい月でしたね。これから雨の日が増え、じめじめと蒸し暑い日も多くなってきます。曇りや雨の日が多いこの時期には、「梅雨寒」といって、思いのほか気温が下がることがあります。一方で、雨上がりの晴れ間には一気に気温が上がることもあります。その日の天候（気温・湿度）や行動予定に合わせて、服装を上手に調節しましょう。また、熱中症予防に心がけていきましょう。

この季節は 気をつけて **梅雨あるある**

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



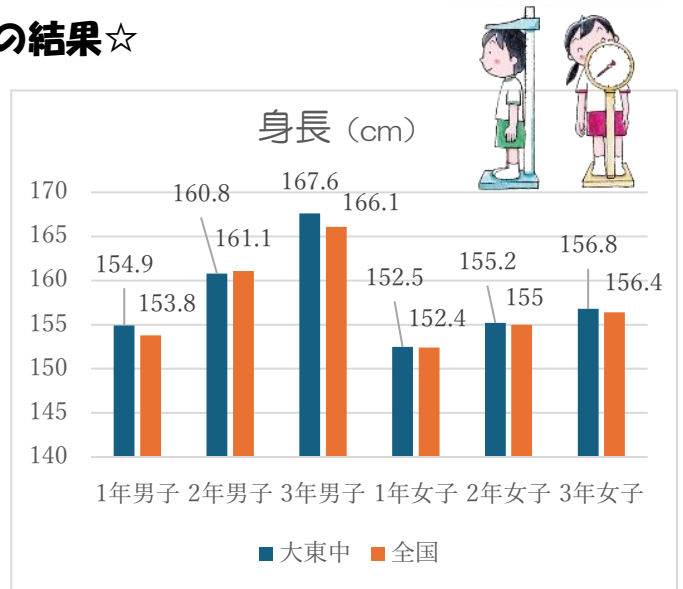
梅雨型熱中症予防 **3**つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



☆身体計測の結果☆

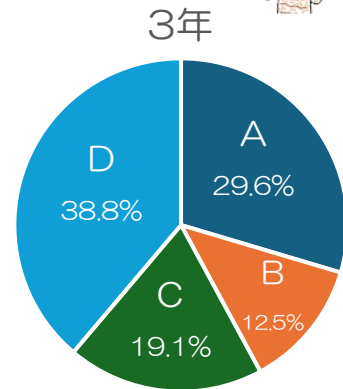
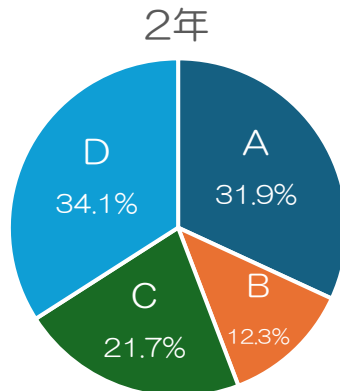
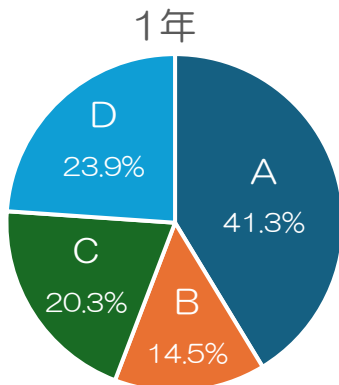
		身長 (cm)		体重 (kg)	
		大東中	全国	大東中	全国
男子	1年	154.9	153.8	44.6	45.2
	2年	160.8	161.1	50.9	50.4
	3年	167.6	166.1	56.2	55.0
女子	1年	152.5	152.4	44.1	44.4
	2年	155.2	155.0	49.6	47.5
	3年	156.8	156.4	49.9	49.7



☆視力測定の結果☆

	視力 B (人)	視力 C (人)	視力 D (人)	B以下割合 (%)
1年	20	28	33	58.7
2年	17	30	47	68.1
3年	19	29	59	70.4
合計	56	87	139	65.9

視力がB以下の人は早めに受診しましょう！



もうすぐ地区大会



ケガや熱中症に気をつけて
頑張りましょう！
チーム大東！応援してます！