

# 保健だより 6月



2022年6月  
大阪学院大学高等学校  
保健部

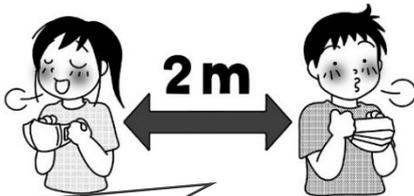
梅雨の季節がやってきました。これからの季節は雨の日の交通事故や熱中症に注意していくことが大切です。今年も新型コロナウイルス感染症を予防しながらの熱中症対策となります。水分補給、涼しいところで十分休息するなどの暑さ対策、頻回の手洗い、定期的な換気、マスク着用、3密を回避、黙食など、すべきことは今までと大きく変わりません。冷水を使った長めの手洗い、良質な睡眠、バランスの良い食事なども両方の予防に役立つでしょう。これらの対策をしっかりと行っていきましょう。

## 熱中症予防 × コロナ感染防止

参考：令和3年度環境省、厚生労働省リーフレット

屋外で人と2m以上（十分な距離）  
離れている時は熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう

**マスクをはずせる距離を保とう！**

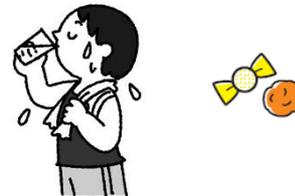


近い場所でマスクをとる場合は、会話を極力控えましょう！

\* マスク着用時は激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さを避けましょう

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう  
(エアコンを止める必要はありません)

- ・ 窓とドアなど2か所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用する
- ・ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



日頃から体調管理をしましょう

- ・ 毎朝、体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養
- ・ バランスの良い食事
- ・ 良質な睡眠



その他 感染症予防

- ・ タオルやハンカチの貸し借りをしない
- ・ ペットボトル・水筒を友人同士で回し飲みしない



ハンカチ・タオルの貸し借り!?  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

# 雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。歩行者も自転車通学の生徒も、個人でできる対策をしましょう。

## なぜ？

- ・傘で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通れる場所が狭くなる
- ・歩道やマンホールの上などがすべりやすくなる



## どうする？

- ・前がよく見えるように傘を持つ
- ・目立つ色の傘や服を選ぶ
- ・スマホやイヤホンを使用しながら歩かない
- ・タテ1列になって歩く

雨の日は時間にゆとりをもって行動するようにしましょう！

# あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”—すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



## 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



## 私たちの歯 どんな役割？



## よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。