

最近暑さが増してきました。ここ最近は暖かい日が続き、夏が近づいてきていることが感じられます。気温の高い日があるかと思えば、雨が降り肌寒い日もあります。衣服の調整を上手に行い、天気や気温の変化に対応できるようにしましょう。また、睡眠・食事をしっかりとって、元気にこれからの夏を乗り切りましょう！

梅雨時はこんなところに注意しよう！



* 食中毒に注意！

夏場に多い食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒の予防の3原則は食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。お弁当を学校に持ってくる時は保冷バッグや保冷剤を活用しましょう。



* カビに注意！

雨が続くと部屋に湿気がこもりがち。カビが生えるとその孢子などでアレルギーを起こす人も多くいます。

梅雨の晴れ間にはしっかりと換気をして部屋の湿度を下げ、カビの温床となる埃を掃除してカビを予防してくださいね。



* 気温の差に注意！

梅雨時は蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。特に急激に気温が上がったときには、体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。睡眠不足が続いていたり、体調不良のときなどは特に熱中症になりやすくなります。





校外活動が始まります！



6月～7月に1年生は林間学校、2年生は永平寺拝登、3年生は修学旅行と様々な場所へ出かけます。楽しく有意義な校外活動にするためには健康であることが一番です。今のうちから体調を整えておきましょう。校外活動中は、新幹線やバスなど色々な乗り物で移動することになります。乗り物酔いがひどい人は、「酔い止め薬」を用意する他にも、症状が抑えられる対策法も、あわせて覚えておきましょう。



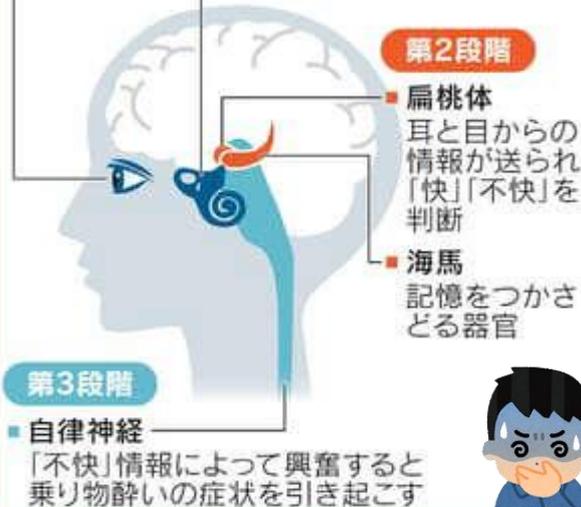
乗り物酔いが心配な人へ



乗り物酔いに関わる部位と仕組み

第1段階

- 目
視覚情報を取り入れる
- 内耳(三半規管・耳石器)
加速度、揺れ、回転などの刺激を感じ取るセンサー



第2段階

- 扁桃体
耳と目からの情報が送られ「快」「不快」を判断
- 海馬
記憶をつかさどる器官

第3段階

- 自律神経
「不快」情報によって興奮すると乗り物酔いの症状を引き起こす



乗車中のおすすめグッズと食べ物

アイスクューブ

冷たい刺激が自律神経のバランスを整える

シュガーレスガム

ガムをかむことが脳への適度な刺激に

ショウガのはちみつ漬け・シロップ煮・ジンジャーティー

ショウガの成分に酔いを抑える効果があると考えられている

アロマ

お気に入りの香りで心をリラックスさせる

ぬいぐるみ・おもちゃ

子どもの不安やストレスを忘れさせるのに効果的

乗り物酔いを防ぐ13カ条

乗車前

- 1 前日は十分な睡眠をとる
- 2 脂肪分の多い食事を避ける
- 3 適度な食事をとり、空腹を避ける
- 4 乗車前に排便を済ませる。便秘は要注意
- 5 不安を抑えるためにも酔い止め薬は必須
- 6 気候を考え必要以上の厚着をしない
- 7 きついネクタイやベルト、体を締め付ける下着を避ける



乗車中

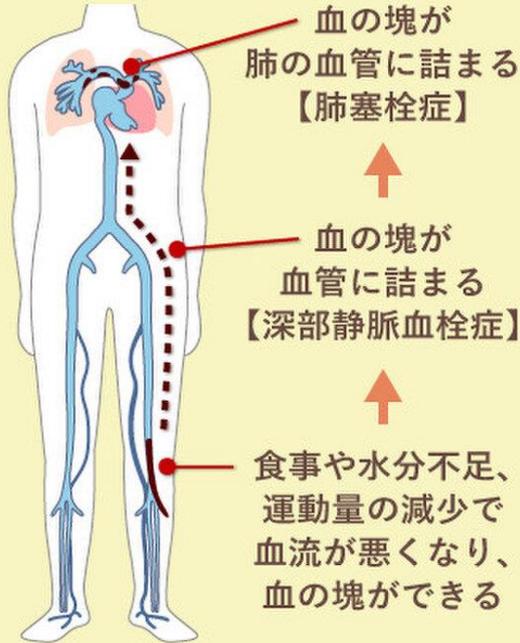
- 8 読書やゲーム、スマホ厳禁。遠くの景色を眺める
- 9 できるだけ頭を固定させ、ぐらぐら動かないようにする
- 10 後ろ向きの席ではなく進行方向が見える席に座る
- 11 気分が悪くなったら早めにシートを倒すか横になる
- 12 リラックスして、呼吸は深くゆっくりと
- 13 窓を開けたり、外に出たりして定期的に新鮮な空気を吸う

座席に長時間座っていて足を動かさないと起こる可能性があります！



【エコノミークラス症候群】

原因



症状



予防

- ① 十分にかつこまめに水分を取る。
- ② ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。（下記参照）
- ③ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ④ シートベルトをきつく締めない。（交通安全上シートベルトを外すのは×）



①かかとの上げ下ろしをする。



②つま先を引き上げる。



③ひざを両手で抱えて足を浮かし、足首を回す。



④ふくらはぎを軽くもむ。



飛行中は適度な水分補給を心がけましょう。あらかじめ機内にペットボトル飲料を持参すると便利です。

足のマッサージは、①～④の順番で行います。足のむくみや、ふくらはぎの腫れを自覚した場合には、こまめに足を動かすようにしましょう。