



梅雨はどよみ 6月

2016年6月
沼津中央高校
保健室発行

1 気温の変化に合わせて、
服装も変化させること。



梅雨の時期は、天気によって気温の変化が大きく、温度差が10度以上あることも。そのため、風邪をひいたり、体調を崩す人が案外多いのです。服装で体感温度をうまく調節することが必要です。上着の脱ぎ着、下着の素材、袖の長さ等で調節しましょう。

2 急に暑くなった日は、
熱中症に注意!!



雨が降り続く日は肌寒く感じますが、梅雨の晴れ間には、真夏と同じような気温になります。また湿度も高い日は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。前日に比べて急に暑くなったときは、無理をせず、こまめな水分補給を心がけましょう。

3 手洗いをきちんとする。
ペットボトルも要注意。



雨でじめじめした日が続くと心配なのは、食べ物に生えるカビや食中毒です。特に注意してほしいのは、直接口につけて飲む人が多いペットボトル。口の中の菌が、中で増殖すること。できるだけコップにうつして、飲みかけのものは室温に放置せず、冷蔵庫に入れて、早めに飲みきりましょう。

梅雨を乗り切るための健康管理

4 雨の日はいつも以上に
安全に気をつけて。



安全面でも注意が必要です。雨の日には、傘をさしているの、まわりが見えにくく、近づいてくる車や人に気づくのが遅れる危険があります。また、雨にぬれた路面で、足元がすべってケガをすることもあります。道路や横断歩道の白線、マンホールのふたは、すべりやすいので気をつけて。雨の日はいっそう慎重に、時間に余裕を持って行動しましょう。



5 カビ・ダニによるアレルギー
対策を十分に。

梅雨に時期は、ダニやカビの繁殖でアトピーなどにも悪影響。気圧や外気と室内の温度差の影響で気管支喘息も起こりやすくなり、喘息にもダニは天敵です。こまめな掃除と除湿、また晴れた日には部屋の換気を行いましょう。気温も高くなり、湿気も多いので汗をかきやすい時期に入ります。汗はこまめにふき取りましょう。

夏起こりやすい皮膚のトラブル ～細菌感染による炎症や湿疹などが多く発症～

- 接触皮膚炎（かぶれ）：植物、金属、毛染め、化粧品、衣類、湿布薬、軟膏など色々な原因で発生します。
- 虫さされ：蚊、イエダニ、ネコノミ、などに刺されるケースもよくみられます。しこりができたり水ぶくれが出たりして、かゆみのためかいて、「とびひ」になることもあるので注意しなければなりません。
- とびひ（伝染性膿痂疹）：夏に多い皮膚病で虫さされ、すりきず、湿疹などをかいているうちにブドウ球菌の感染で皮膚がじくじくし、水ぶくれやかさぶたとなり次から次と拡大します。
- 毛虫（毒蛾）皮膚炎：毛虫の発生する5月～11月（特に6月～9月）によくみられます。体や首、うでなどにとてもかゆみの強い赤いブツブツがたくさん出ます。毛虫に触れたおぼえがなくても毒針が衣服の中に入ったりして発生することも多くみられます。

