



保健だより

－ 梅雨時の健康特集 －

土浦一高定時制 保健室



雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」といませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

白雨

夏の夕立

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



“食中毒注意報”発令中!

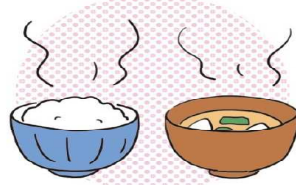
6月も終わりですが、梅雨はこれからが本番になります。ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての「高温」と「多湿」はどちらもばい菌が増えやすい条件がそろっています。そうしたばい菌を食べ物・飲み物に寄せ付けないためには・・・?

つけない



てりようりきぐ
手・料理器具
ざいりようあら
材料をよく洗う

ふやさない



ちようり
調理したものは
はやた
早めに食べる

やっつける



たもの
食べ物に
はひとお
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保管することも有効ですが、冷蔵庫内でも、ばい菌は増えるうえ、やたらと詰め込むのは省エネからみても、好ましくはありません。冷蔵庫内にいれておけば、食中毒はおきないと安心することは危険です。ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の「飲み残し」も要注意です。

雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。



梅雨時も紫外線対策を



雨や曇りの日も紫外線はゼロにはなりません。日焼け止めを塗るなどの対策を忘れずに!