



鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和6年6月発行
作成：2H

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を

下げ、熱中症を予防します。水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してください。



“環境”は、身の回りから

6月5日は「世界環境デー」。地球温暖化、オゾンホール拡大、森林伐採、大気汚染等、世界は多くの問題に直面しています。こんな大規模なこと、手に負えない？

いいえ、こうした問題は私たちの日常生活と深く関わっているのです。使っていない電化製品のプラグを抜く、お風呂の残り湯を洗濯に使う…身の回りのちょっとしたことから環境問題を考えましょう！



梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じような生活をしていても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり『体の声』を聴いて、自分の体を大切にしましょう。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）



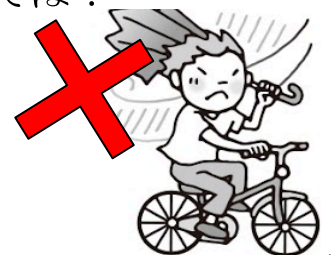
雨の日の『ヒヤリ』事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても、『ヒヤリ』とした経験はあるのでは？

★こんな対策をしてみましょう。

『レインシューズをはく』『傘や衣服を派手な色にする』

『傘をさして自転車に乗らない』



3Rにチャレンジ！

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3Rです。

Reduce 『リデュース』

ゴミの発生を減らすこと。

例:マイバックを持って買い物に行く
長く使える製品を買う。



Reuse 『リユース』

使わなくなったものを再利用すること。

例:着なくなった服を寄付する
読まなくなった本を古本屋に持って行く



Recycle 『リサイクル』

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

例:ビン、缶、ペットボトルなどを
きちんと分別する



今年から保健委員会は、ペットボトルのリサイクルを強化したいと考えています。

その取り組みとして…

★ペットボトルのラベルはぎ

はいだラベルは『燃えるゴミ』へ
キャップは『回収カゴ』へ
分別のご協力をお願いします！

また…

ペットボトルのキャップを集めて寄
付することで、世界の子どもたちの
ワクチンになる取り組みもしていま
す。



ペットボトルキャップを集めて
ワクチンを届けよう！



キャップを 800 個集めることで
1 人分のワクチンを届けることができます。