

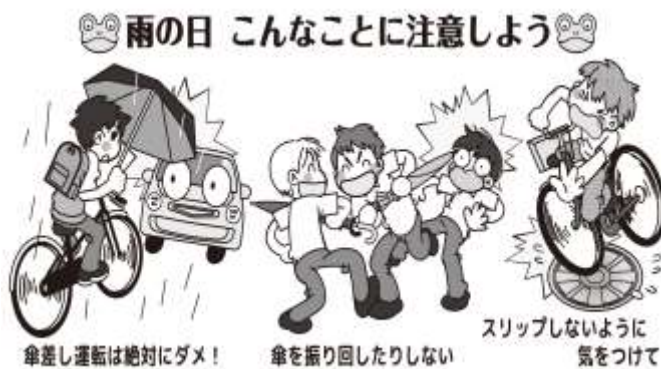


保健だより6月

今月の目標：疾病治療の継続をしよう。歯を大切にしよう。

山高保健室NO. 3 H29. 6

梅雨の季節になりました。むし暑いなと思っていたら、急に雨が降って寒くなる時もあります。気温にあわせて、衣服の調節をしてください。また、雨に濡れたときのために、着替えやタオルを用意しましょう。特に靴下の替えを持ってくるなど、学校生活を快適に過ごすために気を配ることも大切です。毎日天気予報を参考にすることもおすすめします。



雨の日が多くなります。登下校は十分注意してください。

傘さし運転は違法です。自分も周りも危ないので、絶対にやめましょう。

傘を振り回したり、傘を遊び道具に絶対しない。大きな事故につながります。

道路が濡れているので滑りやすくなっています。スリップするかもしれないし、車に接触する危険もあります。十分注意してください。

校舎の中も、雨の日は濡れていることがあり、滑りやすくなっています。廊下等を走ることはやめましょう。



歯科検診結果を生徒全員に渡しました。

要受診の生徒は85人(23%)でした。

しかし、他の生徒は全く問題がないのではなく

「経過観察」といって要注意と診断された人も

います。まずは歯みがきをしっかりしてください。



夏に向け、少しずつ暑さに慣れるように

体が暑さに慣れていない場合、熱中症になりやすく、体調も崩しやすいので、自分の体調と相談しながら、運動等をしてください。

そして暑さに強い体にして夏をすごしましょう。

知ってよかった！（知っているといいことを、お伝えします）

その① 歯が折れた！

ケガをしたときに歯が折れてしまうことがあります。あわてないで、こんなことをしてください。

- ①欠けた歯や、折れた歯を拾う
- ②歯を保存液（薬局にあります）か牛乳につける
- ③すぐに歯医者さんへ行く

その② 熱中症に強いのか、弱いのか

梅雨が分かれ目です。

熱中症になりにくい人は、暑さに慣れた人暑さに慣れると

- ・体温が上がっても汗をかいて調節できる
 - ・塩分の少ないサラサラの汗がかける
- 暑さに慣れるには
- ・梅雨の間、むやみに冷房をつけない
 - ・汗ばむくらいの運動をする

食中毒が増える季節です。注意しましょう


じつはNGな食品の保存方法
食中毒の原因に...

① 冷蔵庫の詰めすぎ
詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。

② 室温での解凍
室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

③ 冷凍・解凍をくり返す
冷凍しても菌は死にませぬ。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。

食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？



食中毒予防の3原則

- 1 清潔
一番大切なのは手洗い
- 2 保存
ただし冷蔵庫をあまり過信しない
食べない料理は冷蔵庫へ
- 3 加熱
75℃（中心部の温度）で1分以上の加熱



昼食はどうしていますか？

自宅からお弁当を持ってきている人、お弁当を買ってきている人、皆さんいろいろだと思います。

そのお昼ごはんは「大丈夫」ですか？

教室はだんだん暑くなり、室温が上がってきています。しかし、教室には冷蔵庫はありません。

お昼まで教室に置いたままの食べ物、心配ですね。そこで、「保冷剤」の登場です。朝、準備した昼食に保冷剤を入れてきてください。