

ほけんだより

7月・8月

長期間の休校措置が解除され、学校再開から1ヶ月が経ちました。学校に通学する生活に慣れてきたところでしょうか。これから夏に向かって気温も高くなり、疲れが出てくる頃かと思います。規則正しい生活を心がけて、体調管理に気を付けていきましょう。

食中毒に気を付けよう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。その原因の1つとして、疑われるものが「食中毒」です。食中毒は、飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生しています。予防の原則を知って、食中毒を防ぎましょう。

食中毒のメカニズム

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。



細菌による食中毒

細菌は食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。細菌が原因の食中毒は夏場（6～8月）に多く発生します。なぜなら、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るからです。湿気も好むため、梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

ウイルスによる食中毒

ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存します。ウイルスは、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。ウイルスが原因の食中毒は、冬場（11～3月）に多く発生しています。代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。

食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則は、細菌やウイルスを、①「つけない」、②「増やさない」、③「やっつける」です。

①つけない

食中毒の原因になる菌やウイルスを食べ物に付着させないように、調理をしたり食事をしたりする前は手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しない野菜などへ菌が付着しないように、使用のたびにきれいに洗い、できれば熱湯などで殺菌しましょう。



②増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、速めに食べるのが大事です。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。調理器具は、洗剤で良く洗ってから、熱湯をかけて殺菌すると良いでしょう。台所殺菌剤の使用も効果的です、



暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？これから暑くなってきますが、夏の疲れには「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」がオススメです。

どうしてお風呂がいいの？



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

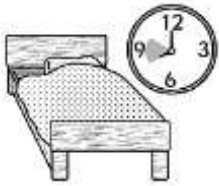
水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス

オススメの入浴方法



寝る1~2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

保健室からのお知らせ

◆健康診断の予定◆

夏休み明けに健康診断を行います。内科検診（全学年対象）については、日程調整中です。

項目	実施日	対象	内容
身体計測	8月28日（金）	全校生徒	身長、体重、視力 ※1
耳鼻科検診	9月2日（水）	中1、高1	耳、鼻、喉に病気や異常がないか
歯科検診	10月22日（木）	全校生徒	歯、歯肉、歯列、顎関節に異常がないか
眼科検診	11月6日（金）	中1、高1	眼に病気や異常がないか
尿検査	9月7日（木）：一次検査 9月17日（木）：予備日 10月1日（木）：二次検査	全校生徒	腎臓や膀胱に病気や異常がないか

※1：中学1年生は心電図・聴力、高校1年生は心電図・聴力・レントゲン、中学3年生と高校3年生は聴力も行います。

2020年7月・8月 相談室（クオレ）開室日

7月11日（土）9:00~12:00、15日（水）、18日（土）、25日（土）

8月1日（土）、5日（水）、21日（金）、24日（月）、28日（金）、29日（土）

お気軽に
ご相談ください