

保健室だより

2023. 6月発行 和工定時制保健室

雨の多い6月です。
雨で滑りやすく、傘で見えにくい。
事故やけがのないように気をつけてください。



感染症対策を継続しましょう。

- 「教室の換気」
- 「石けんによる手洗い」
- 「咳エチケット」



……食中毒の多い季節です……

食中毒の主症状は、腹痛・下痢・おう吐・発熱です！！

食中毒の発生は、年間を通して続いています。特に気温の高くなる時期から半年間が多くなると言われています。私たちの身体に害を与える細菌やウイルスは、たくさんの種類がありますが、その中のいくつかは食中毒を起こします。

- ★病原性大腸菌 (病原性大腸菌に汚染された食べ物、水)
- ★サルモネラ菌 (十分に加熱していない卵 肉類、乳製品、ペット)
- ★腸炎ビブリオ (魚介類とその加工品)
- ★カンピロバクター (鶏肉、豚肉、ペット)
- ★0-157 (0-157に汚染された生食べ物、保菌者の便からの2次感染)
- ★黄色ブドウ球菌 (牛乳、乳製品、おにぎり、かまぼこ、和洋菓子)
- ★ウエルシュ菌 (肉類、魚介類を加熱調理して数時間以上たった物)
- ★ボツリヌス菌 (ハム、ベーコン、ソーセージ缶詰の食品)



石鹸で手をよく洗いましょう！！

トイレの後
調理の時
飲食の前



食中毒予防の3原則 細菌やウイルスを…

つけない



増やさない



やっつける





熱中症に気をつけましょう

水分をこまめに補給しましょう



最高気温が30℃以上の日や最低気温が25℃以下にならない日が続く時に発生しやすく、7月下旬から急増します。6月はそれほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、身体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症発生の危険があります。

どんな所で起きてるかな？

令和3年度に起きた熱中症のうち約60%が運動場・校庭・学校外運動場・競技場で起きてます。しかし屋内でも27%、道路5%、その他9%です。この事から、屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。

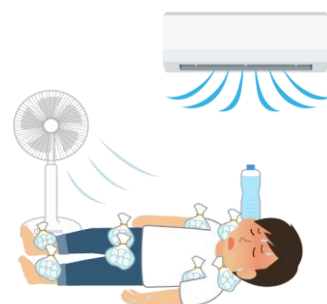


こんな症状が出てきたら要注意です！！

- * 頭がくらくらする
- * 頭が痛くなる
- * 身体全体がだるい
- * 頭や身体が熱くなる(熱が出る)
- * 気持ちが悪くなる
- * 手足がつる(びくびくする)



涼しい室内に入りましょう。またすぐ近くにいる人に伝えましょう。



日ごろの健康管理をしっかりしましょう。

- ★ 当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況により体調に影響が出ることがあります。
 - ★ こまめに水分を取ることが大切です。
 - ★ 体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響すると言われています。
- 水分補給はスポーツドリンク等を補給し時々休憩を入れましょう。

睡眠 や 食事



水分補給!



検診結果のお知らせについて

検診結果のお知らせで、精密検査を勧められたら早めに専門医に受診してください。身体に病気の疑いや異常がある場合、疾患によっては時間がたつと症状が悪化することもあります。そしてその診断結果は、担任に提出してください。