



## 梅雨時も健康に過ごそう



今年も梅雨の季節がきました。気象庁の発表では、東北地方は昨年より13日も早い梅雨入りだそうです。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差があります。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、ジメジメとしていて湿気が多いことから「食中毒」も起こりやすくなります。さらに梅雨時は傘で視界が悪くなったり、足もとがすべりやすかったりと、事故やケガも多くなります。十分に注意しましょう。

## 食中毒予防の三原則を心がけて!!

原因となる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌や毒素によって腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状が引き起こされることを食中毒といいます。

### ① 菌をつけない (清潔、洗浄)

- ・調理や食事をする前には石けんで手を洗う。
- ・食材だけでなく調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用する。



### ② 菌を増やさない(迅速、冷却)

- ・調理したものはなるべく早く食べきるようにする。
- ・食べたものを室温で長期間放置しない。(短時間でも冷蔵庫へ)



### ③ 菌を殺す(加熱、殺菌)

- ・食材は中心部まで十分に火を通す。(75℃で1分以上加熱を)



\* 腹痛・下痢・嘔吐等の症状は体の中に入った細菌やウイルスを外に出そうとするために起こります。むやみに市販の下痢止め薬を飲むと、逆に悪化したり長引くことがあるので気をつけましょう。

\* 血の混じった便やひどい腹痛がある時は病院に行きましょう。

# < 熱中症は予防が大切です >

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風邪が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

## \* 急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

## \* 汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

### < 試してみよう! 熱中症対策 >

朝ごはんを食べよう…お味噌汁スープで水分と塩分を補給しよう。

こまめに水分補給…運動前や運動後だけでなく、のどが渇く前に

水分をこまめに摂ろう。

睡眠をしっかりとりよう…寝不足は体調を崩す大きな原因のひとつ。

則正しい生活をしよう。



### 大切なお願い!

皆さんに健康診断の結果、再検査の必要な人には受診勧告書も配布しました。学校での健康診断はスクリーニングなので、病院で「異常なし」と診断されることがありますが、健康な学校生活を送るためにも再検査の必要な人は早めに受診し、報告書を保健室に提出してください。

## 6月20日から赴任した養護教諭の先生の紹介です



大友千里です。けがをしたときや体調が悪くなったとき、なにか困ったことがあるときなど、どんなときでも気軽に声をかけてください。みなさんの顔と名前を早く覚えて、たくさんお話しできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします。