

ほけんだより 7月

平成24年7月20日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

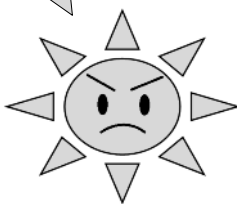
1 学期も終わり、ついに夏休みがやってきました。普段の生活から離れて生活リズムが乱れがちになるので、自分の健康管理をしっかり行って、楽しい夏休みにしましょう。毎日暑い日が続いています。この暑さが健康に影響することもあるので、注意してもらいたいことを紹介します。

熱中症の症状



飲み物が
飲めない時は...

涼しいところで休んでも熱中症の症状が良くならないことが多いです!!
病院へ行きましょう!!



熱中症の予防

こまめに水分をとろう

0.2%の食塩水

SPORT 水 12 + 食塩 2g

あせ すいぶん いっしょ えんぶん からだ
汗で水分と一緒に塩分も体
の外に出ます。運動中はス
ポーツドリンクや0.2%くら
いの食塩水を飲みましょう。

暑い時は無理に運動をしない

35℃

うんどうちゆう ぶん がい きゆう
運動中、30分に1回は休
けいしましょう。へやの中
でも気温が35℃をこえたら
運動は中止しましょう。

すずしい服装で帽子をかぶろう

日光が直接当たらないよう、外に出るときは帽子をかぶりましょう。服は風とおしがよく、汗を吸うものを着ましょう。

食中毒に注意しよう!

気温が上がると食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかからないよう注意しましょう。食中毒予防の3原則は「(食中毒菌を) 付けない、増やさない、やっつける」です。

付けない



- ・トイレの後や食事の前には石鹸で手洗いをする
- ・学校ではトイレ後自分のハンカチで手を拭く(タオルの共用はしない)
- ・焼き肉やすき焼きなどは生肉を触る箸と食事用の箸は別にする

増やさない

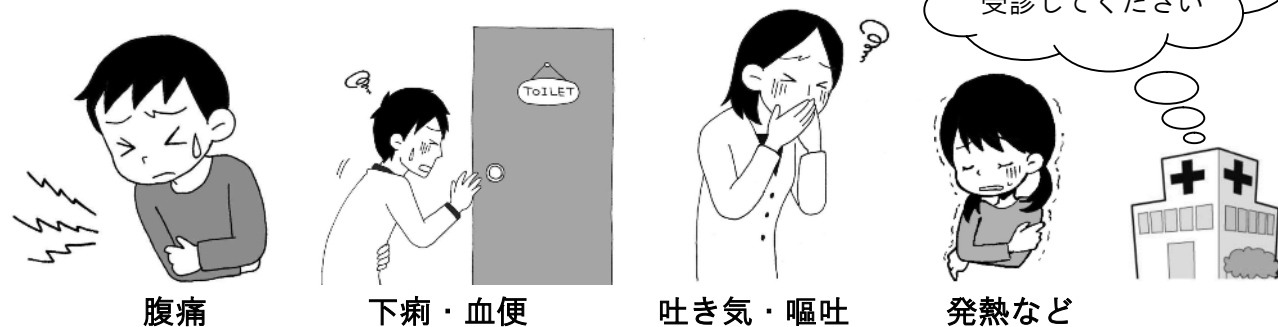
- ・賞味期限が切れたもの、調理してから時間が経ったものは食べない
- ・お弁当は涼しい場所に置いておく(暑い場所に置かない)
- ・冷蔵庫は開けっ放しにしない(中の温度が上がってしまう)

やっつける

75℃で1分間以上加熱する!

これで、ほとんどの食中毒菌はいなくなります

食中毒の症状



最後に...

- 1 学期に受けた健康診断の結果、病院での受診が必要な人は時間がある夏休みのうちに必ず受診しましょう。
- 2 学期も元気に過ごせるよう、夏休みのうちに体調を整えておきましょう。

