

保健だより

令和5年6月16日（金）

太田市立木崎中学校

保健室 No. 4



梅雨に入り雨の日が多くなりましたが、時にはカラッと晴れる日もあり、天候と気温の大きな変化によって、みなさんの体調は崩れやすくなっています。さらに、熱中症にも大いに注意していかなければならない季節となりました。熱中症は命を落とす危険性もあり、「予防」が最も大切です。毎日、必ず水筒を持ってきて、意識して水分補給をしましょう。

その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

食中毒に注意!

夏場は食材が傷みやすく、さらに菌が繁殖しやすい環境となるため、毎年たくさん食中毒の報告が出ています。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌などを「増やさない」、「やっつける」という3つのことが重要です。

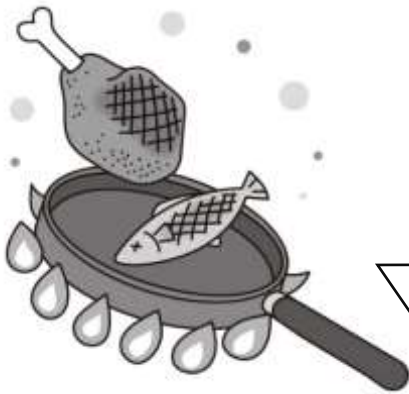


ポイント①

食材に触れるものは清潔に！手・調理器具・お皿等はきちんと洗いましょう。手は石けんでこまめに洗い、調理器具は漂白剤や熱湯で殺菌をすると良いです。

ポイント②

食材は冷蔵庫でしっかり管理しましょう！
買ってきたものは、すぐに冷蔵庫に入れる習慣をつけられると良いです。食材によっては冷凍保存も効果的です。



ポイント③

生もの(肉・魚・卵など)の取扱注意！しっかりと加熱し、中まで火を通しましょう。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱すると良いです。刺身などの生のまま食べるものは、賞味期限にかかわらず、できるだけ早めに食べきましょう。

飲み残しは
ペットボトルの

細菌だらけ!!

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む