

6月 保健だより

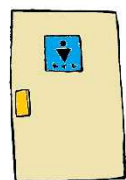
吉岡中学校 保健室

6月になり、梅雨の季節に入りました。ジメジメと蒸し暑い日や、日差しの強い日もあれば、肌寒い日もあります。気温の変化に注意しながら衣服調節を上手に行い体調管理に気をつけましょう。

また、気温・湿度が高いと熱中症の危険度が上がります。引き続き熱中症にも注意しましょう。



⚠️食中毒に注意⚠️



食中毒とは…?

食中毒とは、有害な微生物(細菌・ウイルス)や化学物質(農薬など)を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害です。急性の胃腸障害(おう吐、腹痛、下痢などの症状)を引き起こします。

その症状は細菌の量やその人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間も様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。

対処方法

- ⊗軽症の場合、水分補給をし、消化の良い物を食べて様子を見る。
- ⊗おう吐や下痢が続く場合、急激な腹痛の場合は、早めに病院へ行くようにする。
- ⊗重症化する場合もあるので、下痢止めは使用禁止！
(無理に下痢を止めると食中毒の原因の菌が体内に残ってしまいます)



食中毒予防の3原則 食中毒の原因を

1. につけない → 手を洗う
2. 増やさない → 低温で保存
3. やっつける → 加熱処理

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



① 流水でよく手をぬらし、石けんを泡立て、手のひらをよくこする



② 手の甲をのぼすようにこする



③ 指先、爪の間も念入りにこする



④ 指の間を山を作るようにして洗う



⑤ 指を1本ずつ回すように洗う



⑥ 手首もしっかりと洗う



⑦ 流水で泡を十分に落とす



⑧ 清潔なタオルでよく水をふき取る

手洗いをしっかりして、食中毒にならないように気をつけましょう!



お家の方へ

食中毒にならないためにも、予防3原則を意識してみてください。細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つです。

6月4日～6月10日 歯の衛生週間

6月4日～10日は歯の衛生週間です。いつも以上にしっかり歯をみがきましょう!

次回の保健だよりで歯の特集をするよ!

