

ほけんだより 6月

仙台工業高等学校（定）
令和5年6月16日
保健室

暖かな春の季節が過ぎ、紫陽花^{あじさい}がきれいに咲く時期となりました。
仙台工業高校の校門の近くにも、たくさんの紫陽花が咲き始めています。
6月17日（土）は、定通大会^{かいさい}が開催されます。
良いパフォーマンスができるよう、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



定通大会前の準備はできたかな？

運動部ではない生徒も、当日の活動に備えてチェックしてみましょう。



爪は切ったかな？
伸びた爪はけがの原因に…



朝食は食べたかな？
熱中症を予防できるよ！



飲み物は持ったかな？
水分・塩分補給を意識！



準備運動したかな？
筋肉が温まり、けがを防げる！

良いパフォーマンスが
できますように！



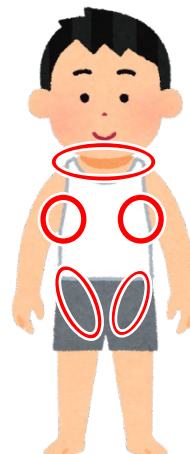
前日は眠れたかな？
寝不足は体調不良のもと！



「首筋・わきの下・太ももの付け根」を意識して、冷やしましょう。
体調が悪くなる前に、涼しい場所へ移動し、水でぬらした、タオルやハンカチを使用して冷やしてみてください。
活動中に、具合が悪くなった場合は、がまんせず、近くの先生へ声をかけてください。

太い血管が 通る場所

ポイントは、



梅雨の時期でも、気温が高くなり始める日は、熱中症になりやすいです。
症状が出た時に、身体の一部を冷やすと良いでしょうか？

熱中症かも…
どこを冷やす？



梅雨の時期は、高温多湿な日が続き、食中毒が起きやすいと言われています。
細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

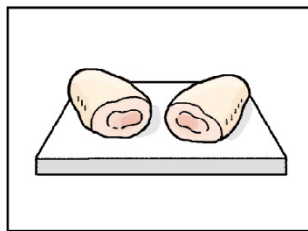
安心・安全に、食事を楽しめるよう、食中毒の予防を心がけましょう。

☆食中毒が発生するおもな原因

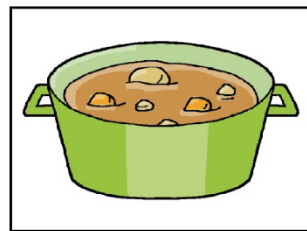
傷がある手で調理したもの



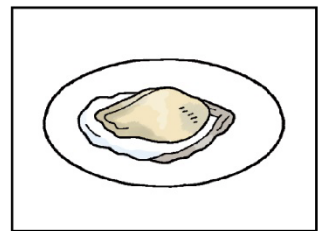
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝

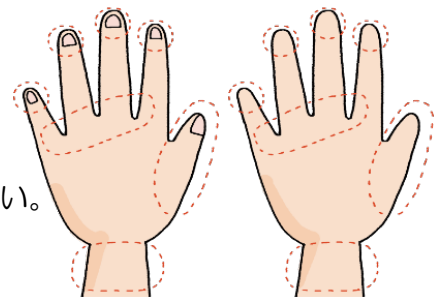


☆食中毒の3原則

細菌を つけない、増やさない、加熱する

1. 細菌を付けない

食事や調理の前に、しっかり石けんを使って、手を洗いましょう。
右の図の、洗い残しの多い部分に気を付けて、手洗いしてみてください。
調理で使用する道具も、使用後は洗剤で洗うようにしましょう。



2. 増やさない

なまもの・お惣菜等、冷蔵保存が必要な物は、早めに冷蔵庫で保存しましょう。
直接口を付けて飲んだ、ペットボトル飲料の飲み残しも、時間がたつと、中で細菌が増えます。開けたら早めに飲み切りましょう。



3. 加熱する

肉や魚、野菜などは、しっかり加熱し殺菌しましょう。
加熱を十分に行うことで、食中毒菌がいたとしても殺菌できます。
冷蔵庫に保存した食品を、再び調理をするときは、かき混ぜるなどして十分に加熱しましょう。



6・7月のカウンセリング予定日

6月…22日(木)、29日(木) 7月…6日(木)、13日(木)、21日(金)

保護者の方も、相談可能です。相談したい方は、担任または保健室までお知らせください。