

保健だより

スマイル



鳥城高校
2019年6月
vol. 3

修学旅行、企業見学、夜間部は球技大会など、行事がいろいろありましたね。普段と違う一日はちょっと疲れますが、気分をリフレッシュさせてくれます。

暑くなってきたと思ったら意外と涼しい日があったり、じめじめして蒸し暑かったり・・・気圧の関係か頭痛を訴える人も多くなります。天気が変わりやすいこの時期、雨に備えて、タオルや折りたたみ傘、靴下の替えを持っておくといいですよ♪



食中毒予防のスタートは「つ〇〇い」

食中毒は梅雨のころから増えるといわれています。食中毒の症状（腹痛・嘔吐・下痢など）は激しく、命に危険がおよぶこともあります。また身近な人に感染することもあります。予防方法の基本は3つです。ぜひ実行してください！



～調理をする時～

A：2年生は調理実習が始まりますね。最初に行う大事なことは？



ていねいな手洗い

食中毒の原因になるウイルスや菌を食べ物に

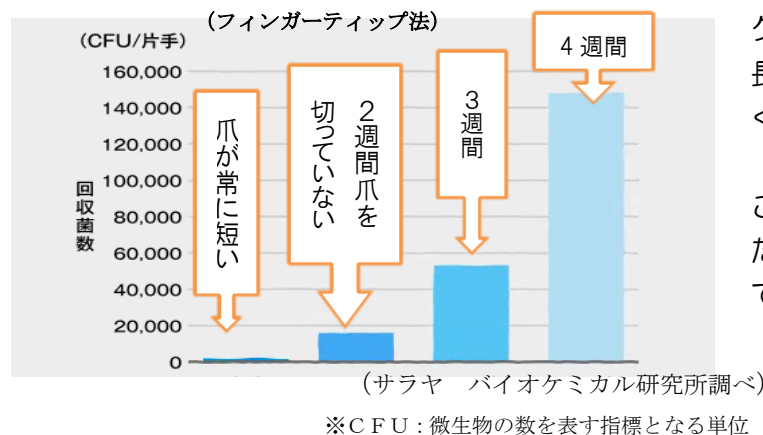
「つけない」

食中毒予防3原則
その1

？ 手を洗うだけで「つけない」ことができるの？

洗った後、清潔なタオル・ハンカチで拭かないと効果が半減します。また手洗いでは、爪の中まではきれいにできません！

爪の長さと言先から回収される細菌数との関係



グラフからもわかるように、爪が長いほど、指先の細菌はとて多くなります。付け爪でも同じです。

この細菌を食べ物に「つけない」ためには、必ず爪を切り、指先まできれいに洗いましょう！



調理実習では特に気をつけましょう。

B：効果的な調理方法は？

しっかり加熱

ウイルス・菌を「やっつける」



食中毒予防3原則
その2

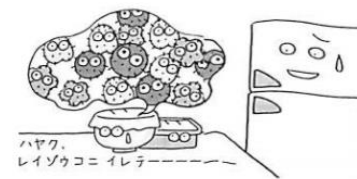
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を85℃以上で1分以上加熱することが目安。生焼けに注意！

～食べ物を保存する時～

買ってきた肉・魚・お総菜はどうする？

放置せず冷蔵庫へ

ウイルス・菌を「増やさない」



食中毒予防3原則
その3

食べ物に付着した菌を増やさないために、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので早めに食べることが大事です。

参考：SARAYA HP「プロフェッショナル手洗い」

いまから作ろう！「負けな体」

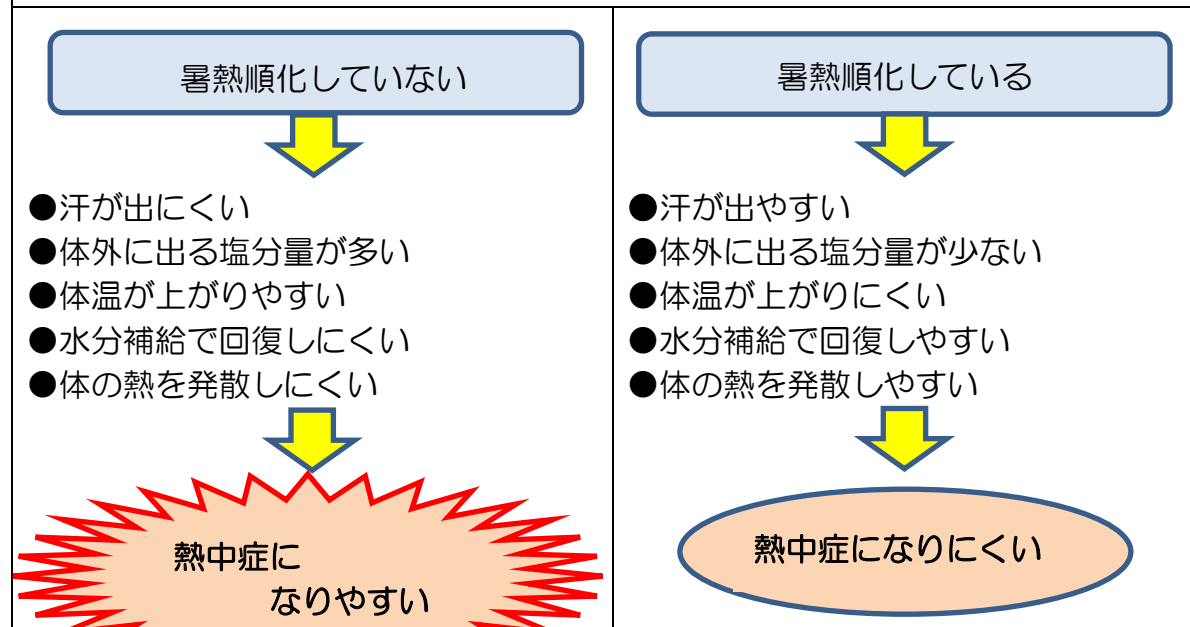
これから暑い夏！暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を

しよねつじゅんか
 作ることを **暑熱順化** といいます。



＜暑熱順化すると体はこう変わる！＞

暑い状況にさらされたとき



＜暑さに負けな体づくりのポイント『汗』＞

- ・ぬるめのお湯（38～40℃くらい）で半身浴
 ⇒じわじわ汗をかくことで、汗腺の機能が高まります。
- ・体を動かす
 ⇒部活動でも、体育でも、通学の徒歩や自転車でも・・・こまめに体を動かして汗をかくことが大切です。



もちろん、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事は、どの季節も健康の基本です。

◆暑熱順化は1週間ほどで十分。また、無理に暑さに耐える必要はありません◆

厚生委員会が活動しています！

☺ トイレの「ポケット保健だより」入れ替え

トイレに行くと必ず目にするミニ保健だより。実は、いつも厚生委員が交換してくれています。ぜひ読んでくださいね！



☺ 特別教室の清掃活動をしました（5/24）

なんとスムーズに作業が進みすぎてカメラが間に合わず・・・忘れ物の多い机の中を、みんなできれいにすることができました！机の中には物を入れないようお願いします。



受けられなかった検診がある人

受けられなかった検診がある人へ、病院の案内を配布しています。

プリントに載っている学校医の先生の病院であれば、無料で診て頂けます。7月上旬までに自分で受診しに行き、プリントを記入してもらって保健室まで提出してください。

なお、内科は保健室から事前に予約の電話をすることになっているので、行く前に必ず教えてください。

ぜひ早めに受診してくださいね！よろしくお願いします。

