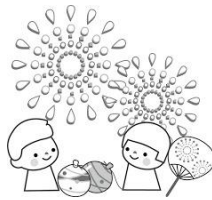


ほけんだより



鎌田中学校
保健室 No.7
2017. 7. 20

◆◇ いよいよ夏休みが始まります ◆◇

長い夏休みをどのように過ごすかの計画は立てましたか？ 3年生は受験勉強、1・2年生は部活動など、忙しい毎日かもしれませんね。ぜひ、忙しい中にも、それぞれ楽しい夏の思い出をつくってください。9月にますます元気になったみなさんに会えるのを楽しみにしています♪



夏に多発する 食中毒に気をつけよう！！

夏に気をつけることは熱中症だけではありません。今回は夏に気をつけてほしいことの1つ、食中毒についてです！



食中毒とは・・・

細菌やウイルスなどで汚染された食品が原因で起こる健康障害で、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。初夏から初秋にかけてが、もっとも食中毒が発生する時期とされています。

●ココが怖い●

食中毒は腐敗（腐る）とは違います。腐敗のように見た目や臭い、味などに変化があるものと違い、新鮮なものでも発生します。菌は眼で見ることができないので注意が必要です！

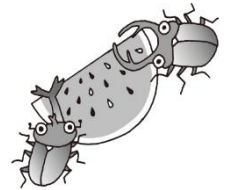


食中毒を予防しよう

- 食品に菌をつけない → 手指はせっけんでしっかり洗いましょう
- 食品中で菌を増やさない

→ とくに気を付けてほしいのが「お弁当」の管理です。夏の部活動中は必ず涼しいところで保管し、練習試合などで、外にでかける場合は、クーラーボックスや保冷袋に入れて保管しましょう。

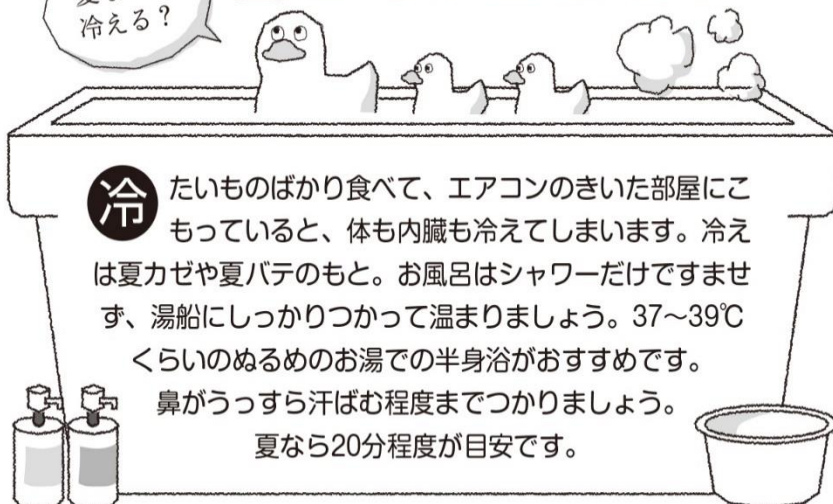
- 菌をやっつける → 生ものには注意し、しっかり加熱しましょう。



わたしも3月にある飲食店で外食をしたところ、家族全員が下痢、嘔吐の症状で食中毒といわれました。夜間救急で点滴を打ってもらいましたが、あのときは本当に辛かったです…。みなさんも気を付けて！！！！

夏なのに冷える？

夏こそ、おふる！



冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷夏は夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

●保健室からのお願い●

全ての定期健康診断の結果をお返ししました。身長や体重の増減、虫歯の有無など、自分の体の状態を知るために、おうちの方と一緒に見るようにしましょう。病院受診の指示があった人は夏休みを利用して、病院へ行きましょう。受診結果は学校に提出するようにして下さい。

