

保健だより

7月号

vol.4

梅雨が明け、本格的な夏の訪れを感じる今日この頃。気温や湿度が急上昇し、体が夏の暑さに慣れるまでには少し時間がかかります。知らず知らずのうちに体に負担がかかっていることも少なくありません。夏バテにならないで、心も体も健やかに過ごせるよう、対策していきましょう。

改めて…熱中症予防は万全に

◎暑さを避ける工夫

日中の暑い時間帯の外出はできるだけ避け、外出時には、日傘や帽子を活用し日陰を選んで歩きましょう。
通気性が良く、吸湿性・速乾性のある服装を選ぶべし。室内でも、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

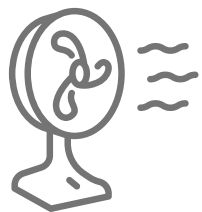
◎こまめな水分・塩分補給

のどが渇く前に、少量ずつこまめに水分を摂りましょう。
汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液で塩分も補給してください。



◎体調管理

十分な睡眠をとり、バランスのいい食事で体力をつけましょう。少しでも体調に異変を感じたら、無理せず涼しい場所で休み、すぐに周りの人に伝えてください。



こんな症状が出たら要注意！

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、
体がだるい、足がつる、汗が止まらない、
意識がもうろうとする、など

→無理せず休みましょう。



食中毒に注意！

夏は細菌が繁殖しやすく、食中毒が発生しやすい季節です。
お弁当の持ち運びや、調理の際には特に注意しましょう。

【食中毒予防の3原則】

●菌をつけない（清潔）

調理前や食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。調理器具(包丁・まな板など)は、使用後にしっかり洗い、消毒を忘れずに。

●菌を増やさない（迅速・冷却）

調理した食品は、できるだけ早く食べるようにしましょう。保存する場合は、冷蔵庫や冷凍庫で適切に保管し、早めに食べきってください。お弁当は保冷剤を入れる等、菌が増えにくい工夫が必要です。

●菌をやっつける（加熱）

肉や魚は、中心部までしっかり加熱してください。
加熱調理した食品は、再加熱する際も十分に温めましょう。



健康診断結果を
配布しています

健康診断の結果により、視力や歯科等の治療勧告書および未受診者へのお知らせを配布しています。対象の人は、早めに治療や検査をうけ、その結果を学校まで提出してください。