ＩＴ未来高等学校

令和８年度

# 保健だより

## ７月号

vol.4

本格的な夏がスタートしました。この時期に特に気をつけたいのが「熱中症」です。 熱中症は、屋外だけでなく室内や、まだ体が暑さに慣れていない今の時期にも多く発生します。「のどが渇いた」と感じる前に水分を摂るなど、早めの対策が肝心です。自分の体を守るための「正しい知識」を身につけましょう。

## 改めて…熱中症予防は万全に

### ◎暑さを避ける工夫

日傘、帽子、通気性が良く吸湿性・速乾性のある服装、エアコン、扇風機等を上手に利用しましょう。

### ◎こまめな水分・塩分補給

・のどが渇く前に、少量ずつこまめな水分補給。
・汗をたくさんかいた時は、経口補水液等で塩分も補給。

### 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。

### ◎体調管理

十分な睡眠と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。

## 食中毒予防の３原則

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。

### ●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。

## 未受診者及び治療勧告書を受け取った人は、結果を提出しましょう

各種健康診断毎に「治療勧告書」および「未受診者へのお知らせ」を６月から配付しています。対象の人は早めに治療や検査を受け、その結果を学校まで提出してください。