

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 4
2019.6.19

先週、北中では「お腹が痛い」「気持ち悪い」などの症状をうったえる人が何人かいました。温度・湿度ともに高くなる梅雨の季節は、体調を崩しやすい時期です。

また、この時期は食中毒にも注意が必要です。手洗い・うがいをしっかりと、予防に努めましょう。

食中毒を防ぐためのチェックリスト



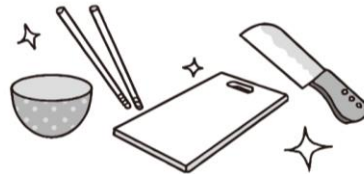
自分をCHECK

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？



キッチンをチェック

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？



調理方法をCHECK

- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？



学校保健委員会を開催します

北中では、学校保健委員会を年2回開催し、生徒の健康課題について専門家を交えて意見交換を行います。第1回開催を以下のとおりいたしますので、ぜひお越しください。

日時：令和元年7月4日（木） 15:10～16:10

場所：北中学校 音楽室（3F）

テーマ：「歯と口の健康を守ろう～元気な歯肉でいるために～」

参加者：全校生徒、教職員、PTA（本部・厚生委員、他会員）

学校医、学校歯科医、学校薬剤師



※ 参加を希望される方は、北駐車場をご利用ください。

6月11日（火）生徒会集会

熱中症を予防しよう！

生徒会集会で保健委員が、全校に熱中症について呼びかけました。



こんな日は熱中症に注意！



さらに、日差しや地面からの照り返しが強い場所、梅雨明けの急に蒸し暑くなった日などに起こりやすい。

熱中症にならないために

1 暑さを避ける

外出する時は、帽子をかぶる



エアコンや扇風機を上手に使う



日かげで休む

風とおしのよい服



2 水分をとる

こまめに水分をとる

のどがかわく前に水分をとる



運動などで、たくさん汗をかけた時は、塩分も忘れずに！

いつでも飲めるように、水筒を持ち歩く



3 生活リズムを整える



睡眠をたっぷりとる



食事をしっかりとる



暑さに体を慣らす

熱中症かな！？と思ったら

- 1 涼しい場所に移動する
- 2 体を冷やす
- 3 水分・塩分をとる
- 4 病院でみてもらう



水分補給はこまめにとりましょう。



太い血管が通っている、首やわきの下、足の付け根を冷やすと効果的です。