

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 3  
2020.6.30

学校が再開し、1ヶ月が経とうとしています。学校生活には慣れてきましたか？疲れがたまっている人も見られますが、睡眠や食事をとって体調管理をしっかりしましょう。裏面に「熱中症の予防から対応まで」を載せましたので、読んでみてください。

熱中症にも注意が必要ですが、梅雨の時期は食中毒にも注意が必要です。



## ◆◆ 食中毒予防の三原則 ◆◆

### 「付けない・増やさない・やっつける」

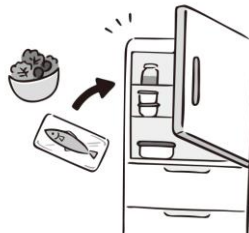
原因となる細菌やウイルスが食物と一緒に体内に入り、細菌自体やそれが出す毒素によって胃腸などに障害が引き起こされることを「食中毒」といいます。主な症状は腹痛・発熱・下痢・嘔吐などです。また、症状が現れるまでの時間は様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。

#### 「付けない」



- 調理や食事の前によく手を洗う
- 食材や調理器具をしっかり洗ってから使用する

#### 「増やさない」



- 調理した物はなるべく早めに使い切る
- 食べ物を常温で長時間放置しない（高温多湿を避け、短時間でも冷蔵庫へ）

#### 「やっつける」



- 調理の際、食材は中心部まで十分に火を通すようにする（75℃の加熱を1分以上が目安）



## 【7月の予定】



7/1 (水)

耳鼻科検診 1年生



7/2 (木)

尿検査② 対象者



7/10(金)

内科検診 全学年

※ 歯科検診は、9/30 (水) に行う予定です。

## ◆◆ マスクの配付について ◆◆



富岡市教育委員会より、新型コロナウイルス感染症対策のためのマスクが配付されました。一人5枚配付します。有効にご活用ください。

水分補給のポイントは…

「ちょっとずつ」「こまめに」

# 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

## 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

## たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

## 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

## 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

## どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

## 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

## こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

## 救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!