



ほけんだより 7月

平成 23 年 7 月
我孫子中学校
保健室

7月になりました。温度差が激しい今日このごろ、体調をくずしたりはしていませんか。また、暑い日もあり汗をかく日も増えてきました。そこで、水分補給をすることや汗をこまめにふき取ることが大切です。しっかりと対策をたてて、暑さに負けないようにしましょう。

気をつけよう！食中毒！

食中毒は、梅雨から夏にかけて注意すべき代表的な感染症のひとつです。食中毒には、夏季に起こる細菌性食中毒、冬季に流行するウイルス性食中毒、フグなどの自然毒、有害な化学物質などの誤飲による食中毒などがあります。

今回は、これからの季節に起こりやすい細菌性食中毒に注目します。

【主な症状】

- ・腹痛
- ・下痢（水様便）
- ・嘔吐（吐き気）
- ・発熱（ある場合もある）
- など

【注意すべき食べ物】

- ・食肉（特に生肉）
- ・乳製品
- ・卵
- など

<予防の三大原則>

1. 菌をつけない

- ・手、食材、まな板、包丁などはよく洗う

2. 菌を増やさない

- ・調理したらすぐに食べるように心掛ける

3. 菌をやっつける

- ・なるべく生で食べるのはやめ、よく火を通してから食べる

手を良く洗うことがとっても有効です。しっかりと手を洗いましょう!!

保健委員会

7月



7月になり、暑い日が続いています。☆ 汗ふきタオルも 必ず 皆さん、体調管理はできていますか？ ♪ 持ってきて下さい！

体育や部活などで汗をかくと ☆ 手をふくタオルも あといい 思います。着替えを持ってきました。 ♪ ので、できれば2枚持ってきて下さい！

室内でも要注意!! 熱中症

暑い日も少しずつ増えてきました。そんな時に、とても危険なのが熱中症です。そこで、今回のテーマは、「熱中症について知ろう!」です。

熱中症とは…

外の直射日光下や高温多湿の室内、大量の汗をかき、水分や塩分が不足した場合などにおこる障害です。熱けいれん、熱失神、熱疲労、熱射病などがあります。

※運動などをしなくてもおこるので注意しないとけません。※

<症状>

- *軽度*
 - ・大量の汗がでる
 - ・めまい
 - ・頭が痛くなる
 - ・吐き気、嘔吐
 - ・体がふらつく
 - ・やる気がでない
 - ・顔色が悪くなる
- *中等度*
 - ・高温の発熱
 - ・腕や足や腹筋などのけいれん
 - ・過呼吸
- *重度*
 - ・意識がなくなる

など



熱中症かなって思ったら…

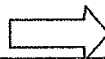
まず、先生や周りの人に伝え、対策を取ろう!!

- ・涼しい所へ運び、衣服を緩め楽にする
- ・スポーツドリンク等を飲ませる (あれば、0.2%の食塩水)
- ・体を冷やす (わきや首、足の付け根など)

1ℓの水に
2gの食塩



それでも、よくならない、意識障害が出ているという時は、すぐに病院へ運ぶ



回復したと思った後も、安静に過ごすことが大切です!!

熱中症にならないために気をつけよう!!

- ・のどが渇いたと思う前に、こまめに水分を補給する
- ・睡眠を十分に取る
- ・休憩を十分に取る
- ・外に出るときは、帽子をかぶる
- ・室内だからといって油断はしない



しっかりと対策をたてて、熱中症にならないようにしましょう!!