

保健だより

令和元年6月18日
野田市立北部中学校
保健室



梅雨は夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあります。こんな時期こそ肌着はしっかり着たいものです(肌着はほどよく汗を蒸発させています)。雨にぬれた時のために、タオルや着替え(靴下も)をバックに用意しておきましょう。

また、梅雨の時期はジメジメと湿気が多くなってくるので、食中毒やけがにも気をつけないといけません。皮膚炎も悪化しやすいので、清潔を心がけてケアをしていきましょう。

大事なとき【修学旅行・職場体験・校外学習】のために体調を整えます。

“体調を整える”って、「どうする事」なのかな？



出発まで



●毎日、睡眠をしっかりとりまします。
10時には就寝がいいですね。



●排便のリズムを整えます。
毎朝、トイレに行く習慣をつける。
便秘は、腹痛や車酔いの原因になります。

●毎日、食事をとりまします。
特に、朝ご飯は大切です。
暴飲暴食をしない。



●心配な病気は、受診して準備する。
かかりつけの医師に相談してください。

前日は

●夕食は、消化の良いものを、
腹八分目に食べます。

●早めに入浴し、早めに寝ます。
とにかく、布団に入って、部屋を暗くしよう。

●手足の爪は短いかな？
長いときは切ります。



●持って行く薬は入れたかな？
しおりで確認しておこう。

当日の朝は



●朝ご飯は消化の良いものを必ず
食べ、体を目覚めさせます。

●はき慣れた靴を履き、靴づれを予防します。

●排便も済ませて出かけます。

●体調が悪いときは、時までに、連絡します。
北部中学校 TEL 7122-2866



これからの保健行事

6月19日(水)心電図・心音図検査(1年生)

6月20日(木)野田市健歯コンクール(3年2名出場)

★今年の北部中の健歯代表を紹介します(3年生対象)

●男子代表 阿部 凌馬君(3-2)

●女子代表 執行 純愛さん(3-1)

素晴らしい歯、いつまでも大切に!

一食中毒を予防しよう

菌が繁殖しやすいこれからの時期は、特に気をつけましょう。異常な暑さの時は“食中毒注意報”が出るほどです。

食中毒予防の6つのポイント

- ①食品の購入＝新鮮なものを購入する。
- ②食品の保存＝すぐに冷蔵(冷凍)庫へ。早く使い切る。
- ③食品の下準備＝よく洗う。(手・調理器具・野菜)
- ④食品の調理＝十分に加熱。(中心部75℃以上1分以上)
- ⑤食事＝温かいものは温かいうちに。(65℃以上)
冷たいものは冷たいうちに。(10℃以下)
- ⑥残った食品＝時間がたったものは捨てる。
再加熱は75℃以上

水筒での注意

- 毎日新鮮な飲み物。
- 毎日水筒を洗う。
- 中身は冷却か加熱。
- 床や地面に直接置かない。
- 一気に飲まない。



お弁当での注意

- 冷めてから蓋をする。
- 生野菜は避ける。
- 水分をなくす
- 保冷剤をお弁当袋へ入れ、涼しい場所に置く。

