

すこやか 7月



R2. 7. 29
岡山南支援学校
保健室

夏本番の7月。暑い日が続いていますね。暑い中でもコロナ対策のため、マスクをつけて過ごすことが多いと思います。そんな時に心配なのが熱中症。規則正しい生活を心がけて熱中症にならないようにしましょう。

暑さに負けない からだをつくらう

ハイ！
早寝早起き
リズムのある生活を

冷たいもの
とりすぎに注意！

食事は3食、
しっかりとろう

外に出るときは
帽子を忘れずに！
日焼けどめもぬろう！

クーラーにたより
すぎないように！
上手に利用しよう！

やっぱりキホン
手洗い・歯みがき

学校での

手洗いの5つのタイミング

皆さん、手洗いを一生懸命頑張ってくれていますね。そんな皆さんに学校での手洗いのタイミングを紹介します。

そ 外から教室に入るとき

と トイレの後

せ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

き 給食の前と後

そ 掃除の後

手が荒れたときは、ハンドクリームをぬろうね

一生懸命手を洗って乾燥して手が荒れるよー

ホッと保健室

食中毒にご注意を・・・



～食中毒予防の3つのポイント～



1. 調理前、食事前に手を洗う
2. 食品をしっかりと加熱する
3. 調理後すぐに食べる



黄色ブドウ球菌



お弁当やおにぎり等が原因で多く発生しています。

- ・常温で菌は増殖します。
- ・料理する前は手洗いをすることと食品を冷蔵庫(10℃以下)で保存することが大切です。



ウェルシュ菌



カレーなどの煮込み料理等で発生が見られます。

- ・100℃、6時間の加熱でも生き残ります。
 - ①作ったらすぐ食べる
 - ②すぐに冷まして冷蔵庫で保存
 - ③再加熱する時はしっかりと加熱
- この3つが予防法です。

カンピロバクター



加熱不十分な鶏料理が原因で食中毒が起こります。

- ・わずかな菌数でも発症します。
- ・しっかりと加熱することが1番の予防方法です。



多くの菌は85度以上、90秒の加熱で死滅します。

《ただし100度以上、30分の加熱をしても毒素がなくなる菌もあります。》

続いています！健康診断！！

7月から9月にかけて眼科、歯科、耳鼻科、内科の健康診断が続きます。

検査や治療が必要な人に『お知らせ』をお渡しします。

「お知らせ」が届かない人は受診の必要はありません。健康診断が全て終わってから、健康診断の結果をお渡しします。

「お知らせ」が届きましたら、早めに医療機関を受診していただき、受診の結果を学校までお知らせくださるようお願いいたします。

結果について不明な点がありましたら、保健室までお知らせください。

