

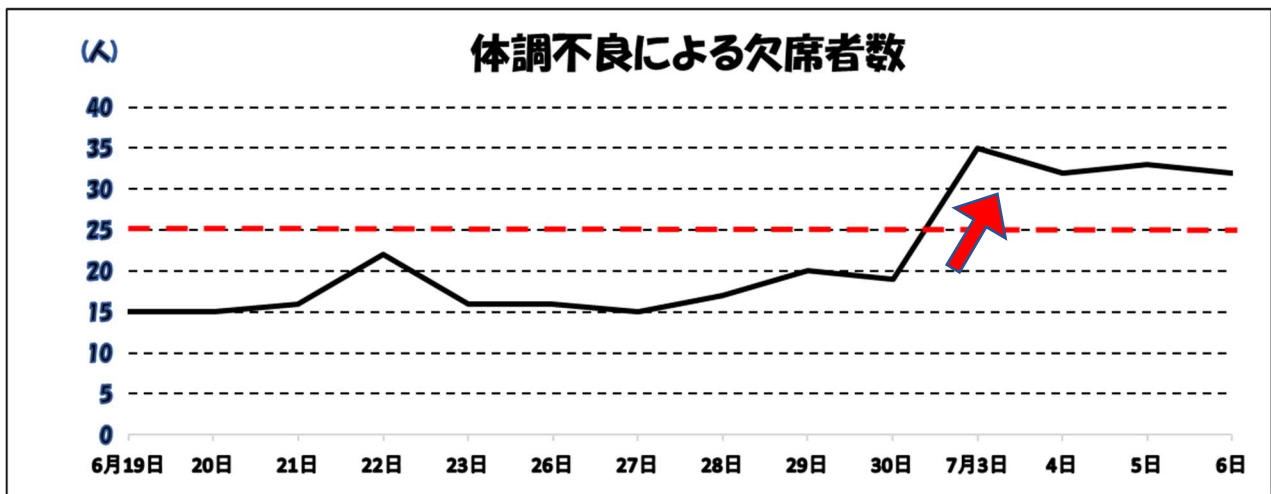


7月☆保健だよ!

2023年7月7日 六会中保健室

夏休みが目前となり、保健室の来室者も減ってきています。夏の大会など目標に向かって頑張る前向きな気持ちが保健室の来室状況にも関係しているような気がします😊
来室者は減っていますが、体調不良での欠席が目立ちます。感染症予防を大切にして、元気に夏休みを迎えましょう!!

～かぜ症状などの欠席者 増加中～



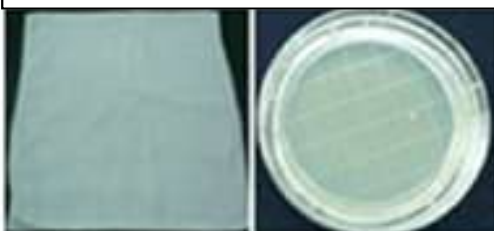
コロナ感染症の予防が緩和された影響か、全国でも風邪が流行中のようです。市内では風邪症状で、学級閉鎖が起きている小学校もあります。中学生は小学生に比べると免疫力は高いかもしれませんが、手洗い・うがいは忘れずに! 予防行動をとっていても風邪などが移ってしまうのは仕方のないこと。体調が悪いときにはしっかり休んで自分の体を大切にしましょう♡

清潔な手洗い、できていますか?



保健室で応急処置のために、ハンカチを持っているか確認すると持っていない人がかなり多くいます…洗った後の手はどうしているのでしょうか…濡れた手で髪の毛をセットして乾いた!!としている人はまさかないですね?? 手の表面の菌が除去された後に皮脂腺の奥から常在菌の菌が表面に出てくるため
髪の毛にも細菌はたくさんついていきますし、濡れた手には洗う前より細菌が多くいます。素敵な大人のエチケットとして毎日綺麗なハンカチを持ち歩きましょう☆

洗濯仕立てのタオル(細菌検出されず)



洗面所で3日使用し放置したタオル



参考資料：
キレイキレイ
タオル交換も
正しい手洗い

今年も猛暑(˘˘) 熱中症予防を！！

6月の後半から、気温30度越えの日々…体育の授業では日陰で説明を受け、適宜水分をとっていますね。先生方ができる限りの対策をとっていることを生徒の皆さんは体感しているのではないのでしょうか！熱中症は無理をすると死に至る病気。自分でできる予防行動を心がけていきましょう！

●ここで気付いて！！熱中症の症状！

- ・大量の発汗（汗の蒸発を利用して、体の温度を下げようとする）
- ・めまい（発汗による体内の水分不足で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
- ・筋肉痛（発汗により塩分が不足することで生じる）



●病院へ！！熱中症の症状！

- ・頭痛、吐き気、体のだるさ
- ・口から水分補給ができない
- ・様子を見ていて症状が改善しない



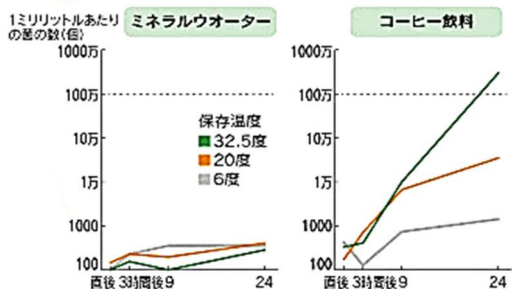
☆熱中症予防法☆

- ① こまめな水分補給を！！例えば、登校したとき・休み時間ごと・運動の前後…乾く前から体に水分を！！
- ② 3食きちんと食べて、寝る！朝食を抜くと、ペットボトル1本分の水分が足りなくなると言われています。
- ③ できる限り暑さを避ける！休憩時間は日陰や涼しい場所に行く。帽子を被るなど服装を涼しくする。

※マスク内は…温度が外に比べ約5℃も高く、湿度も80%を超える過酷な状況です。

湿度が高いと喉の渇きを感じにくく、脱水になりやすい！マスクの使用は環境に合わせましょう。

夏はペットボトルの飲みかけに要注意！



人の口の中には多くの細菌があり、ペットボトルに直接口をつけて飲むことで中に菌が入り込んだり、外気にふれて空気中の微生物が入り込む。細菌が繁殖しやすいのは、**気温30℃前後**

暑い場所で飲みかけのまま保存

糖度が高い「コーヒー飲料」や「ジュース」では菌が繁殖
また「麦茶」の細菌数も24時間後は50倍以上に増加
(※糖分や麦に含まれる炭水化物を菌が好むため)

1mlあたりの生きている菌(菌の種類にもよる)の数が100万個を超えると、食中毒の可能性が高くなる！

※菌が育つために必要な栄養素がないため、「ミネラルウォーター」と「緑茶」での増殖は少ない

☆ペットボトルは24時間以内に飲みきる

☆冷蔵庫や水筒などで保管し、なるべく冷たい状態を保つ

ようにすると安心して水分補給ができます！

参考文献：日本経済新聞 ペットボトル 早く飲みきらないと、1日で雑菌天国

保護者の皆様へ 【 定期健康診断について 】

日頃から保健活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。

「定期健康診断結果の個人票」を各クラス担任より面談にてお渡しいたしますので、お子様と一緒にご確認ください。何かご不明点などございましたら、お気軽に保健室にご相談ください。