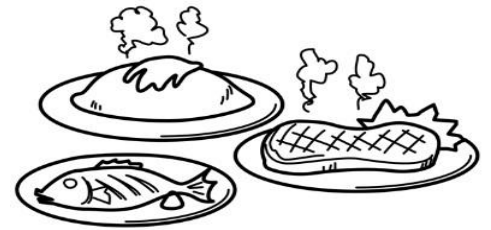


ほけんだより 6月

京都府立城陽支援学校

6月に入って、これから夏にかけて気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。気温と湿度が高い環境では、とくに食中毒に気をつけましょう。



注意！食中毒の意外な素顔

ウイルス

菌

注意1：くさること、菌やウイルスがつくことは違います。変な臭いや味がなくても、食中毒の危険をもつ食品があります。

熱↑ 熱↑

注意2：菌が毒を作ってしまったら、熱を加えても毒は消えません。加熱を過信しないこと。

注意3：多くの食中毒は人から人へはうつりませんが、中にはO157のようにうつるものもあります。

注意4：冬に多く発生する食中毒もあります。季節にかかわらず注意しましょう。

食中毒になると…

おなかがいたくなったり、はいたり、げりをするものから、かぜのようなものまであります。なかにはすぐに命にかかわる食中毒もあるので、注意が必要です。



食中毒にならないために…

食中毒防止の3原則

菌をつけない

調理するとき

菌を増やさない

買ってきたら

調理

菌を殺す

じゅう じゅう

食するとき

体に菌を入れないよう、手洗いをしっかり

消費期限や保存法をチェック

調理されたものはすぐ食べる

プール開きについて

いよいよ、プール開きの月になりました。

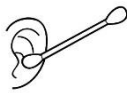
プールでの授業はいつもより体力を使います。また、普段とちがった環境で体を動かします。

前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもいつもとちがうところがあったら、プールに入る前に先生と相談しましょう。

プール前チェック

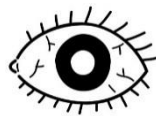
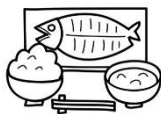
○前日

耳あか () つめ ()



○当日

朝食 () 目 () 体温 () 顔色 ()



トイレ () ひざ () けが () 体調 ()



熱中症に注意しましょう！！

熱中症は、水分をこまめにとらなかつたり、気温が高く、湿度の高い所で長い時間活動をしていると体に熱がこもって起こります。

グラウンドやプールなど屋外で発症することが多いですが、体育館や家の中でも起こります。

活動中、頭痛・めまい・体温が異常に高くなったなどいつもとちがうと感じたら授業の先生や保健室の先生に言いましょう。

しっかり予防して元気に夏を乗り越えましょう！

* 熱中症は予防が大切 *

- ①こまめな水分補給(大量のあせをかいたときはスポーツ飲料やうすい食塩水で)
- ②すずしい場所で休憩する。
- ③外ではぼうしをかぶる。
- ④室内でスポーツをするときは風通しをよくする。
- ⑤「室内だから」「気温が高くないから」といって油断しない！

