

ほけんだより 7月



[保健目標]
 食中毒に注意

南山城支援学校
 保健部 No.5

食中毒予防の3原則

- 菌をつけない**
 - 手をよく洗う
 - 調理器具の洗浄・消毒をする
- 菌を増やさない**
 - 調理後、早めに食べる
 - 常温で放置せず、適切な温度で管理する
- 菌をやっつける**
 - 中心部までしっかり加熱する

6月に歯科健診をしました。歯科医の先生の前でも落ち着いて受けることができていました。すばらしい!!

歯科健診結果 (全校)

*CO (虫歯になりそうな歯) 9.3%

*菌垢 | (歯の汚れが少しあり) 46.4%

※健康な歯を保つために、歯を1本1本ていねいにみがきましょう。

夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、でも、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない(自分のものを使う)、しっかり手洗いをし、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに!

7月に入り、梅雨が明けるといよいよ夏本番。今年も猛暑になる予報が出ています。熱中症対策はできていますか? 暑さで食欲がない、疲れているのに眠れない、しんどいと感じている人もいるかもしれません。活動する時の水分補給等の対策だけでなく、毎日の食事や睡眠、心を休めることも大切にして、1学期を最後までみんなで元気に乗り切りましょう。

夏野菜で元気いっぱい

暑い時期は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか? それでは、おなか冷えすぎて、体調が悪くなってしまいかも!?

夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめの夏野菜は、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし...、あなたはどんな夏野菜が好きですか? 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう!

皮膚のトラブルをふせぐために

- 虫刺され**: 肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用
- 紫外線**: 日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を
- あせも**: 汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ
- とびひ**: かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。

- 木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。さしている傘はとじる。
- 建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。
- 近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

7月の保健行事予定

1日(水) 発育測定(高等部対象者)

3日(金) 発育測定(小学部・中学部 対象者)

6日(月) 整形外科健康診断(対象者)