



愛知高校保健室
2021年6月7日



今年は例年よりずっと早い梅雨入りでしたね。この時季は、蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が大きいです。肌着の着用や規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症については、愛知県の緊急事態宣言が延長されました。病床のひっ迫、医療スタッフ不足など大変な状況が続いています。しっかり感染症予防を行いましょ。

●感染症対策できてますか●

◆毎日の検温

朝起きたら、必ず体温測定をしてください。毎朝自分の体調を意識しましょう。いつもより熱が高い、咳やのどの痛みなどの風邪症状、強い倦怠感がある時は休みましょう。



◆手洗い

ドアノブや様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょ。



◆マスクの着用

マスクは必ずつけて登校しましょ。汚れてしまった時等のために予備を準備しておきましょ。あわせてハンカチやティッシュも持ち歩きましょ。暑い日には汗拭き用と手拭き用のハンカチを使い分けましょ。



●健康診断結果について●

4月に実施した健康診断の結果を配布します！健康診断日に欠席していた人や再検査が必要な人には、お知らせの用紙を配布します。病院受診が必要な人は、早めに病院へ行きましょ。受診結果は必ず期限内に保健室に提出して下さい。

健康診断は「受けたら終わり」ではありません。異常がなかった人も今の自分の体の状態を知り、どんなことを改善したらより健康な日々を送れるのかを考えて、実行するきっかけにしてほしいです。

提出期限は検査項目によって異なるので、しっかり確認してください。

検査項目	提出締め切り日
未受検	6月25日(金)
胸部レントゲン	7月9日(金)
心電図	
尿	
内科	
聴力	9月1日(水) (始業式)
視力	
歯科	



提出場所: 高校保健室

●食中毒に気を付けよう●

■食中毒対策三原則■

その一

菌をつけない！

その二

菌を増やさない！

その三

加熱して

菌をやっつける！

傷みにくいお弁当の基本

- お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに
- 水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き
 - ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょ
 - ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょ
 - ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょ
- しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅
 - ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょ

ちょっとした工夫で

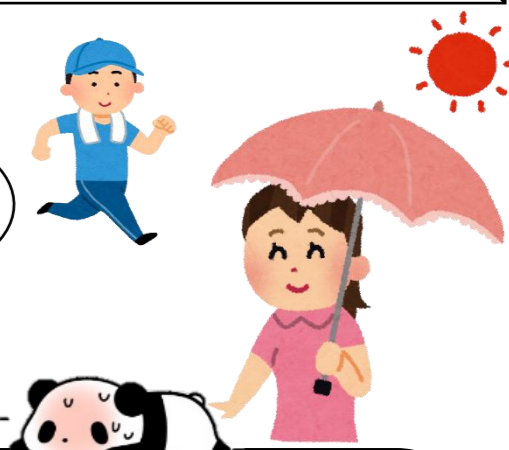
- 殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです
- 保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょ

●熱中症を予防しよう●

帽子や日傘で直射日光を避けよう

梅雨の合間に晴れることがありますね。とても気持ちが良いのですが、体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。普段から適度な運動をして暑さに体を慣らしていきましょう。

愛知県では4月30日から5月23日まですでに70人の方が熱中症(疑いを含む)で救急搬送されています。体調には十分気を付けましょ。



チェック！

- 睡眠不足ではありませんか → 脳の働きが鈍くなり、体温調節が難しくなります。
- 朝食は食べましたか → 朝食で活動のエネルギーチャージができます。
- 風邪気味ではありませんか → 発熱・下痢・嘔吐などで体内の水分が不足します。
- 水分・塩分をこまめに摂っていますか → 喉の渇きはすでに脱水気味のサインです。
- 適度に体を動かしていますか → 暑さに体を慣らして、体温調節の練習をしましょ。
- クーラーの設定温度は適切ですか → 気温と室内の気温差が大きいと体に負担がかかります。
- 適切な衣服を選んでいますか → 通気性・吸水性・速乾性に優れた素材が最適です。