

保健だより 6月



郡山商業高校 令和元年6月発行<No.3>



この時季は『梅雨寒(つゆざむ)』という言葉もあるくらい、やや肌寒く感じる日もあります。快適に過ごせるように薄手の上着や長袖などで調節してみましょう。



今後の健康診断

6月 9日(火) 胸部X線…1年(13:15~)
10日(水) 心電図…1年(9:10~)
11日(木) 尿検査(二次)…再検査・未提出者
25日(木) 尿検査(三次)…再検査・未提出者

学校再開に伴い、これからも健康診断が続いていきます。
健康診断の結果、病気や何らかの異常の疑いがあった場合には、順次学校からお知らせを出していきます。



自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の具合が分かるのは、やっぱり自分自身。

しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

そしてまた、不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。

学校でも保健室で測ることができます。



朝食でパワーを満タンに!

朝起きたときは胃の中が空っぽ。自動車で例えると、ガソリンがゼロの状態です。昼食までの午前中のパワーを満タンにするために、朝食を食べましょう。

朝食を摂ると、

- 脳の働きをよくします。
- 寝ている間に下がっていた体温が上がります。
- 胃腸が刺激を受けて、排便を促します。

こんなに良い事があります。



なぜ寝る前の歯磨きが重要な？



寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかりと落としておくことが大切になります。1日の中でも1番丁寧にみがきましょう。



6/4~6/10は **歯と口の健康週間**



カンピロバクター食中毒

湿気が多い梅雨、食中毒やカビによるアレルギーに気を付けなければいけない時期になりました。

今回は、カンピロバクターによる食中毒に注目したいと思います。

カンピロバクター感染症は全世界に蔓延しています。国内では発生件数の最も多い細菌性食中毒です。

- ① 牛肉や豚肉の食肉、特に鶏肉の生食は絶対にしない。
- ② 食肉は必ず十分に加熱して喫食する。
- ③ 焼肉やバーベキュー料理の際には肉用の箸と食べる箸を別にする。
- ④ 生肉に汚染しているカンピロバクターをサラダや加熱済みの食品に汚染させないために、包丁やまな板を食肉用と野菜、果物用とで区別をする。
- ⑤ 食肉を扱った包丁、まな板などは80℃以上の熱湯で消毒をする。
- ⑥ 食肉を取り扱った際には石けんによる手洗いをしっかり行う。
- ⑦ 鶏肉を水洗いするとカンピロバクターが周囲に飛び散るので要注意。

これらの予防策をしっかり守りましょう

