

保健だより6月号

令和4年6月発行
原町高校 保健室

6月15日に東南部の梅雨入りが発表されたばかりですが、14日後の6月29日に梅雨明けが発表されました。最高気温が30℃前後になる日も多く、勉強に集中できなかったり、寝付きが悪くなったりしている人もいないでしょうか。慣れない暑さで体が疲れやすくなる時期ですが、約2週間後は楽しい夏休みです。夏休みに向かって、1学期ラストスパート気張っていきましょう！

食中毒

湿度も温度も高くなりジメジメとするこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。次の3つのポイントに気を付けて、食中毒を防ぎましょう。

食中毒の原因を

つけない

石鹸で手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を使う前後
- 鼻をかんだ後
- トイレに行った後
- 動物に触った後

食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ
- お弁当は、素早く冷ましてから詰める

食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分以上を目安に
- まな板、包丁も熱湯消毒
- 温めなおすときは、かき混ぜながらしっかり加熱

ICTと目

各教室にプロジェクター設置されたり、今年度入学の1年生から1人1台タブレットを所有したりするなど、授業でICT機器を使用する機会が増えたのではないのでしょうか。

しかし、スマホやタブレットなどのICT端末の誤った使用は、視力や睡眠の質の低下や、ドライアイにつながります。

ICT端末を使用する際は、次のことに気を付けましょう。

- 姿勢をよくして、視線と画面が垂直に交わるように角度を調整する。
- 画面は眼から30cm以上離して見る。
- 30分に1回は、20秒以上画面から眼を離し遠方を見るなどして眼を休める。
- 就寝前1時間以内の使用を控える。



熱中症



熱中症に気を付けなければならない時期になりました。6月号と7月号で熱中症についての情報を発信していきます。6月号では熱中症を疑う場合の応急手当の流れについて取り上げます。

熱中症が疑われる場合の応急手当の流れ

