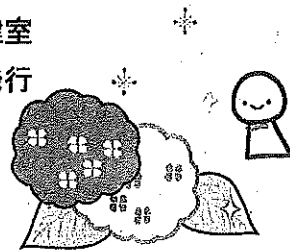


保健だより

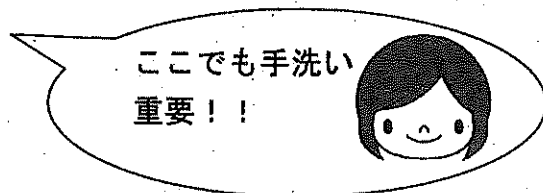
呉市立阿賀中学校 保健室
2020年6月15日発行

食中毒に気をつけて！



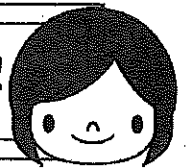
梅雨に入りました。雨が續くとじめじめしていやですね。この時期に気をつけてほしいことの一つに食中毒があります。食中毒を防ぐには3原則のつけない・増やさない・やっつけるが大切ですが、食材にも殺菌や抗菌などの作用があります。その食材を食べれば食中毒が起きないというわけではありませんが、お弁当や食事に積極的に取り入れることも食中毒対策のひとつです。

- 生水を飲まない。
- 食事の前には必ず手を洗う。
- 汗のしまつをする。
- かびに注意する。
- 生ものをひかえる。



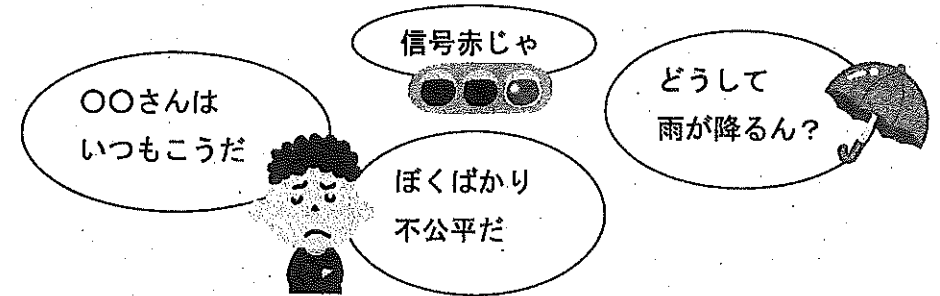
食 材	効 能
うめぼし	うめぼしの酸には殺菌作用があり、胃腸の働きを助ける。
しょうゆ	抗菌、殺菌作用があり、食品の保存性を高める。
しょうが	辛味成分であるジンゲロンには殺菌作用がある。
大葉（しそ）	香り成分には強い抗菌作用や防腐効果があるので、夏のお弁当にも活用できる。
カレーパウダー	パウダーの中のターメリックには防腐効果を高めるクルクミンが含まれている。
とうがらし	カプサイシンには殺菌作用がある。
わさび	辛味成分に極めて高い抗菌作用があり、多くの食中毒菌の増殖をおさえる働きがある。
お酢	ほとんどの食中毒菌は酸に弱く、お酢に入っている有機酸に殺菌効果がある。
お茶	カテキンに抗菌、殺菌効果があり、食後にお茶が良いとされている。

過去と他人は変えられない！！



なんだかイライラします

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。

天気も信号も同じです。

じゃあ どうする！？

未来と自分を変える方法をさがしてみよう！

- これからどうするか
- 自分は どうしたいか
- 今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」

「お気に入りの傘が使えるからラッキー」

と、前向きな考えに変えることができれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。



健康診断のお知らせ

6月30日に尿検査があります。容器等を配るのは29日です。くわしくは後日の保健だよりで！

熱中症について学ぼう



熱中症の症状

熱中症の予防・対策

水分を
こまめにとろう

POINT!!
塩分を
ほとよくとろう

睡眠環境を
快適にたもとう

「くわん」
丈夫な体を
つくろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできず、汗で失われた塩分の補給にもつながらず、

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

パランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすること、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

応急処置のポイント

涼しい場所へ
移動しましょう

衣服を脱がし、
体を冷やして
体温を下げましょう

POINT!!
塩分や水分を
補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

(熱中症ゼロプロジェクト公式サイト「熱中症について学ぼう」より引用)

塩分補給には、タブレットが便利です。

塩分をいつでも補給できるように、タブレットを携帯するのもおすすめです。



カバヤ食品株式会社は(公財)日本学校保健会の活動を応援しています。
カバヤ食品株式会社 <https://www.kabaya.co.jp/>

保護者の方へ

カバヤ食品さまより熱中症対策としてタブレットのサンプルをいただきました。

この保健日よりと一緒にお願いします。休日の部活動等の熱中症対策として利用してください。その際は顧問の先生に許可をとってください。