

ほけんだより





岸和田市立土生中学校 保健室

暑い日が続く、朝から体調を崩している人が増えました。教室では、友達との距離がとれない為、マスクの着用となっています。外す場合は、周りとの距離をとり喋らないようにしてください。登校し、体調不良になっても、現在保健室での休養はできません。朝、家を出る前に少しでも体調不良のある場合は、無理せず休養してください。体調不良の場合は熱中症になる危険性が高くなります。まだ、あと少し1学期が続きます。疲れがとれにくくなっていると思いますが、もう少し頑張りましょう。

～食中毒に注意～

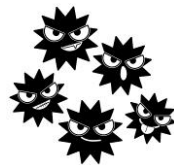
この時期、食中毒の原因となる細菌やウイルスが増えてきます。菌がついた食べ物を食べるにより食中毒を起こし、腹痛・下痢・嘔吐といった急性胃腸炎の症状があらわれます。普段から予防を心がけ、食中毒を未然に防ぐことが大切です。

★予防のポイント

<p>菌をつけない</p> <ul style="list-style-type: none"> 手や調理器具はきちんと洗う 	<p>菌を増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品や食材を長時間放置しない 作ったものはすぐ食べる 	<p>菌をやっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> 食材は十分に加熱 
--	---	---




食中毒菌は、目には見えませんが、においも味もありません！！

- ・「新鮮」だからといって「安全」ではありません。
- ・症状が重症化し、最悪の場合「死に至る」こともあります。
- ・症状がなくても「汚染源」となってしまうこともあります。



～夏休みはこんなことに注意しよう～

やっと夏休みがやってきます。ただ、それと同時に海・川など水での事故のニュースが多くなってくる時期でもあります。くれぐれも危険な遊びはせず、水辺に近づかないようにし、楽しい夏休みを満喫してください。また、コロナウイルス感染症も油断できません。夏休み中でも、毎日検温し感染症には十分注意し、生活リズムも崩すことのないようにしましょう！

<p>規則正しい生活</p> <p>早寝・早起き・3度の食事</p> 	<p>食べ過ぎ・飲みすぎ</p> <p>冷たいものを取りすぎると、胃腸機能が低下します。</p> 	<p>冷房の温度・つけすぎ</p> <p>長時間の使用は身体に悪影響温度にも注意！</p> 
<p>熱中症</p> <p>こまめに休憩 水分補給を忘れずに！ 暑さにも慣れよう！</p> 	<p>適度な運動</p> <p>家でごろごろせず、外に出て、運動しましょう！</p> 	<p>深夜の外出</p> <p>午後8時～翌日午前4時の間は正当な理由がない場合の外出は大阪府青少年健全育成条例で禁止されています。</p>
<p>水の事故</p> <p>危険な場所へは近づかない。 溺れたときは、慌てず<u>浮いて待つ</u>！</p> 		<p>交通事故</p> <p>自転車事故での加害者・被害者にならないように！ 歩道にいても車には、注意しましょう！</p> 
<p>スマホのトラブル</p> <p>一部のひとでしか見られないトーク場面などをスクリーンショットし他の人に見せる。 SNS上で悪口を書く・許可を得ていない友達の写真を勝手にアップする。 ※自分も友達も傷つける前に、投稿前に一度確認しましょう！！</p> 		

保護者の皆様

4月から6月にかけてお子様の健康診断を行い、すべて終了しました。問診票に記入等、ご協力ありがとうございました。夏休みは受診のチャンスです！病院に受診し、専門医の診察を受けるようにお願いします。受診しても「異常なし」と診断される場合もありますが、治療を受けないまましていると、悪化してしまうこともあります。早めの受診をおすすめします。また、診察を受けましたら、必ず「受診票」を担任まで提出をお願いします。

夏休み中でも、毎日の検温の実施をお願いします。もし、PCR検査や抗原検査を受けた場合はすぐに学校に連絡をしてください。ご協力をお願いします。