

# ほけんだより

夏休みにむけて



岸和田市立土生中学校 保健室

今月に入り、とても暑い日が続き、体調を崩している人が増えています。明日からみなさんが楽しみにしている夏休みに入ります。海・川・山で遊んだりし、楽しむことは良いことですが、毎年のように海や川での事故が多くニュースでながれています。くれぐれも危険なところには、行かないようにしてください。この夏は病気・ケガ・交通事故のない楽しい夏休みにしてください。

2学期に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 楽しい夏休み！！



長い夏休みはつい油断しがち。夜遅くまで遊ぶ、朝遅くまで寝ているなど、だらだらした生活をおくってしまいがちの人が増えます。それに加え、冷房のきいた部屋で毎日過ごしていると、学校がはじまると体調を崩しやすくなります。毎日、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

|                                                     |                                                |                                                               |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>早寝早起き</b></p> <p>規則正しい生活リズムを守ろう</p>           | <p><b>冷房のかけすぎ</b></p> <p>長時間の使用は身体に悪影響</p>     | <p><b>食べ過ぎ 飲みすぎ</b></p> <p>冷たいものを取りすぎると、胃腸機能が低下します。気をつけよう</p> |
| <p><b>深夜の外出禁止</b></p> <p>大阪府青少年健全育成条例で定められています。</p> | <p><b>熱中症に 注意！</b></p> <p>こまめに休憩 水分補給を忘れずに</p> | <p><b>水の事故</b></p> <p>危険な場所へは近づかない</p>                        |



夏休みは自転車に乗る機会が増えると思います。自転車の事故が増えています。加害者・被害者にならないように交通事故に注意しましょう！！



## 食中毒に注意！

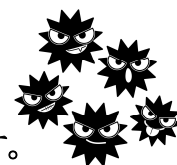
この時期、食中毒の原因となる細菌やウイルスが増えてきます。菌がついた食べ物を食べるにより食中毒を起こし、腹痛・下痢・嘔吐といった急性胃腸炎の症状があらわれます。普段から予防を心がけ、食中毒を未然に防ぐことが大切です。

### ★予防のポイント

|                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>菌をつけない</b></p> <p>・手や調理器具はきちんと洗う</p>  | <p><b>菌を増やさない</b></p> <p>・食品や食材を長時間放置しない<br/>・作ったものはすぐ食べる</p> | <p><b>菌をやっつける</b></p> <p>・食材は十分に加熱</p>  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 食中毒菌は、目にはみえません、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。



### 保護者さまへ

4月から6月にかけてお子様の健康診断を行い、全て終了しました。問診票に記入等、ご協力ありがとうございました。すでに検診の結果を配布しています。夏休みは受診のチャンスになります！受診票を受け取った場合は、病院を受診し、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」と診断されることもあります。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。一度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。

暑い日が続いています。熱中症対策のためにも、水分補給が必要です。お子様には各自水筒を持たせてください。(できれば水では無くお茶をお願いします。)また、睡眠不足に注意し、規則正しい生活を心がけるようにお子様の声かけをお願いします。