

ほけんたんより 6月

令和元年 大宮光陵高校 保健室

梅雨入りもカウントダウンになった今日この頃ですが、健康的に過ごせていますか？
梅雨時期はベタベタ、じめじめするから嫌いという人もいると思います。でもちょっと目先を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は自然が作り出したBGMのよう。癒しの時間にするもの良いものです。その分、晴れた日は思いっきりからだを動かしましょう。

6月の健康診断

- ・ 6月13日(木) 1, 2限 1年生 耳鼻科検診
- ・ 6月19日(水)、6月24日(月) 歯科健診 表のクラスを実施します。

歯科健診がある日は、登校前に
しっかり歯磨きをしておきましょう。

6月19日(水)	1限	2-1	
		2-2	
		2-3	
	2限	2-4	
		1-7	
		1-8	
6月24日(月)	1限	3-1	
		3-7	
		3-9	
		2-7	
		2限	2-5
			2-6
	2-8		
	1-6		
	3限		1-2
			1-1
		1-3	
		1-4	
1-5			



月1回の歯ブラシ交換を

みがいた後の 歯ブラシケア

- 10秒以上水洗い**
歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- しっかり乾燥**
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。
- 保管は他の歯ブラシと離して**
むし菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



梅雨の生活

梅雨を快適に過ごすアイテム3選

- タオル**
雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。
- 替えの靴下**
雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。
- ビニール袋**
ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

梅雨の生活

- 食中毒**
お弁当が傷まないように
・生野菜を避ける
・水分をなくす
・保冷材と一緒に保管
- 交通安全**
雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×
- 清潔**
急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。
- ケガ**
雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！

どこから来る？ 食中毒の原因菌

- 腸管出血性大腸菌 (O157など)、カンピロバクター**などは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。
- サルモネラ属菌**も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。
- セレウス菌**は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを
- 使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。
- ウェルシュ菌**は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。
- ノロウイルス**は二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



●色覚検査について●

今年度も学校で色覚検査を実施します。色覚異常は男子の約5%、女子の薬0.2%に見られます。色によっては見分けにくいことがありますが、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、色の見間違いや、色を使った図などの一部がわかりづらいこともあります。色覚検査は希望者のみが対象です。希望する人は、6月21日(金)までに保健室に申し込んでください。

