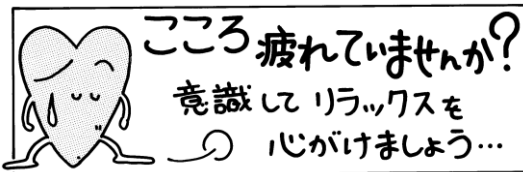


そろそろ梅雨の季節が近づいてきましたね。急に暑くなったと思えば、朝晩は肌寒く感じて気温の差についていけず、体調を崩しやすい時期でもあります。これからやってくる暑い夏を乗り切るために、今のうちから生活リズムに気をつけて元気に過ごしましょう。



梅雨時は食中毒に気をつけよう！

原因になる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることを食中毒といいます。その症状は、細菌の量やその人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間も様々で、遅いものでは体内に入って3日後くらいに発症するものもあります。

食中毒の主な症状・・・ 腹痛・下痢・嘔吐・発熱

食中毒は予防が第一

- ①菌をつけない… 調理したり食事をする前には、石鹸で手をよく洗う。
食材だけでなく調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用する。
- ②菌を増やさない…調理したものはなるべく早く食べきるようにする。
食べたものを室温で長時間放置しない。(短時間でも冷蔵庫へ)
- ③菌を殺す… 食材は中心部まで十分に火を通す。(75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌を殺すことができるといわれています。)

腹痛・下痢・嘔吐が主な症状です。これらは体の中に入った悪いもの(細菌やウイルス)を外に出そうとするために起こる症状です。むやみに市販の下痢止め薬を飲むと、逆に悪化したり長引くことがあるので気を付けましょう。

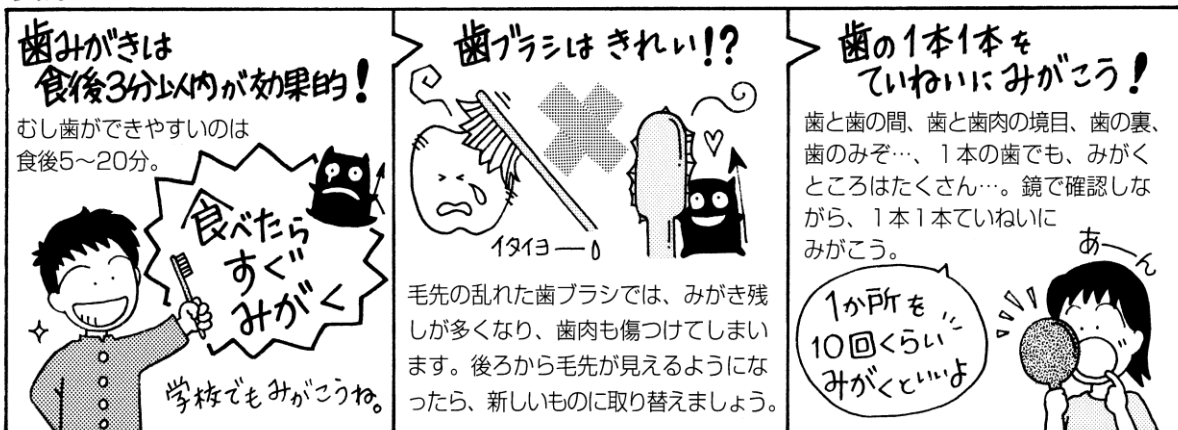
血の混じった便やひどい腹痛がある時はすぐに病院へ行きましょう。

あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。



清涼飲料水の飲みすぎ注意!



清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いたアルコールの入っていない飲み物をさします。夏になると汗をかいて喉が渇くため、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には多くの砂糖が含まれています。喉が渇いた時は、できるだけミネラルウォーターや麦茶などを飲むようにしましょう。

＊みなさんへ＊

明日から、産休に入らせていただきます。
みなさんに妊娠の報告をしてから、会うたびに「先生、体調どう？お腹大きくなってきたね」と声をかけてくれたり、お腹に手を当ててたくさん優しい言葉をかけてくれました。そんな時はとっても嬉しくて、私自身も優しい気持ちになりました。ありがとうございました(*^_^*) 元気な赤ちゃんを出産して、またみなさんに会える日を楽しみにしています。高校生活は長いように感じる時もあると思いますが、限られた時間です。1日1日を大切に充実した日々を過ごしてくださいね♪

保健室 重久宏美