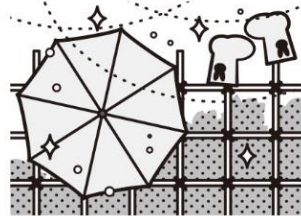


ほけんだより 6月

H30 年度 6 月号
徳島市立高校
保健室

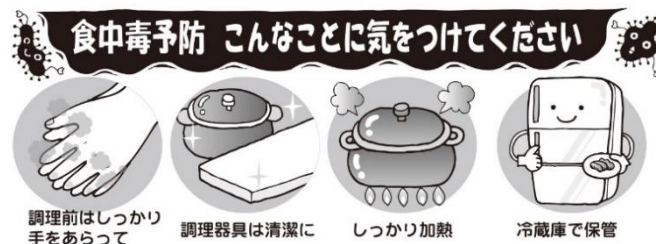
梅雨の季節が始まり、雨の日や蒸し暑い日も多くなってきましたね。気温の変動も激しく体調を崩しやすくなります。また、体だけでなく気持ちも沈みやすい時期です。しっかり体調管理を行い体も心もスッキリと梅雨を乗り切りましょう！

食中毒に注意しよう！！



細菌性食中毒は、梅雨時期など高温・多湿になる夏場に多く発生しています。飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事やお昼のお弁当でも発生することがあります。食中毒の症状には、腹痛、水様性の下痢、嘔吐、発熱などがありますが、初期の頃は症状が軽く、食中毒と気づかれないまま重症化することもあるので、しっかり予防できるようポイントを抑えることが大切です。

☆食中毒予防の3原則



1, 「つけない」(清潔・洗浄)

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理前や食事前などには必ず手を洗いましょう。

2, 「増やさない」(迅速・冷却)

食品についた菌は時間の経過とともに増えるので迅速に調理し、調理後は早く食べることが大切です。食品を保存する時は速やかに冷蔵庫へ入れましょう。

3, 「やっつける」(加熱・殺菌)

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱いことが多いため、加熱処理は最も効果的な殺菌方法です。食品の中心部まで火が通るように調理しましょう。

交通事故に気をつけよう！！



徳島市立高校では、多くの生徒が自転車を使って通学しています。徳島県でも梅雨入りが発表されており、悪天候や道路状況により交通事故が起こりやすくなっているため、十分注意が必要です。また、事故が起こる原因は「人的要因」「環境要因」「車両要因」の3つが関わり合っています。以下の要因について理解し、交通事故を未然に防ぐことができるよう、安全運転を心掛けましょう！

○人的要因

スピードの出し過ぎ、よそ見・わき見運転、イヤホンや携帯を使用しながらの運転など。

○環境要因

悪天候、坂道やカーブ、段差、砂利道、路面凍結など。

○車両要因

ブレーキがきくか、ライトは点灯するか、タイヤの空気は入っているかなど。

今月号から3年生の保健委員作成のコーナーを掲載します。ぜひ、読んでくださいね。

今月は301HR 保健委員が「よい睡眠をとるために」というテーマでコーナーを作成しました。

各教室に掲示している保健だよりで内容をチェックしてください。