

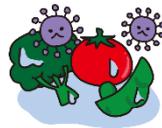
ほけんだより 6月



少しずつじめじめとした暑い日が増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期が熱中症になるリスクが高いと言われていています。今月は行事もたくさんありますので、まずは元気が一番で、ゆっくり休みながら6月を乗り切っていきましょう。

こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

食中毒に気をつけよう



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事



月日	項目	対象
6月4日(火)	尿検査予備日	対象者のみ

今年度最後の尿検査です。
対象者の方は、必ず御提出ください。



◎梅雨時に増える食中毒に要注意

食中毒を引き起こす細菌の多くは約20℃で活発に増殖し始め、6月から9月にかけて、食中毒が多くなります。多くの原因は細菌によるもので、30度を超えるとより増えやすい環境になります。3つの決まりを守って、夏の食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

つけない



こまめに石けんで手を洗い、手や食材についている細菌を広げないようにしましょう。まな板や包丁は、使うたびにきれいに洗います。使用後熱湯をかけると消毒できます。

ふやさない



多くの細菌は、10℃以下では増殖がゆっくりになります。
食べ残しは常温で置かず、冷蔵庫に入れましょう。

ちぎける



細菌…75℃で1分以上
ウイルス…90℃程度で1分半以上加熱が必要です。中心部まで、しっかり加熱しましょう。

スポーツフェスタを楽しくする3つの極意

6月15日(土)は中学部のスポーツフェスタの日です。元気に楽しく運動できるように「3つの極意」を意識してスポーツフェスタに臨みましょう。

極意1 早く寝る

体や脳の疲れをとって、集中出来るようにしましょう。



極意2 朝ごはんを食べる

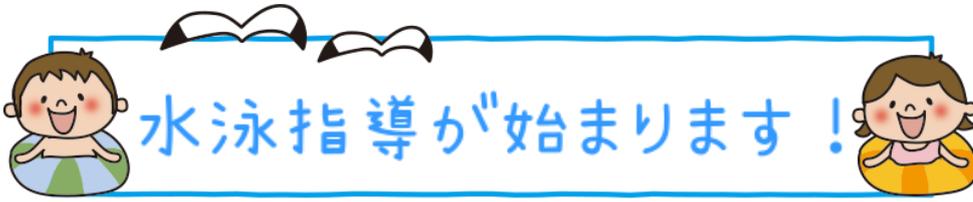
朝ごはんを食べて元気エネルギーをチャージしましょう。



極意3 準備運動をする

準備運動をして、今から運動するよ！と体に知らせましょう。ケガの予防にもなります。





水泳指導が始まります!

6月20日より水泳指導が始まります。安全対策をしっかりと行いながら実施していきます。御家庭でも、いつも以上の体調管理をお願いいたします。

また、以下の場合には、プールに入ることができませんので御了承ください。

- 医師から中止の指示が出ている場合
- 結膜炎、中耳炎、鼻炎や皮膚炎などの症状がある場合
→医師に相談し、許可が出てから(必ず、担任に御報告の上)入水できるようになります。
・内科 ・眼科 ・耳鼻科 ・腎臓(尿検査) ・心臓(心電図) *小1、中1、前回欠席者
*学校の定期健康診断で治療勧告を受けた際も、受診し報告書を提出した後に入水可能となります。
- 学校生活管理指導表(心臓・腎臓)が未提出の場合(該当者のみ)

よくある質問!



傷があっても、プールに入っていますか?

ジュクジュクしている傷(出血・浸出液など)がある場合は、基本的にプールに入れません。防水テープ等で保護してプールに入りたい場合は、各家庭で御準備ください



プールに入ると肌が荒れてしまうので、薬を塗ってもらえませんか?

プール後に、皮膚科でもらった塗り薬の肌のケアが必要な場合は、「おくすり依頼書」でお伝えください。その際には、お薬手帳のコピー等を添付の上、どこに薬を塗るか御記入ください。



6月4日はむし歯予防デー

6月4日はその語呂にちなみ、むし歯の日とされています。むし歯予防に大切だとされている3つのCをみていきましょう。



Check 確認

歯科検診の結果を見て自分の歯の状態を知る

Care 予防

食後の歯みがきでいつでも歯をきれいに保つ



Cure 治療

気になるところは歯医者さんに早めに相談する



勉強会をしました!

5月に、今年初めて臨海に来た教員を中心に嘔吐処理の研修会を行いました。



真剣な表情...!



ふき

ふき

アレルギーの少ない米粉を水に溶かして、色を付けたものを嘔吐物に見立てて、2人1組で処理の練習をしました。

(やってみての感想)
教員人生において、嘔吐処理は経験するものでもあり、その研修を受けることができ、勉強になりました!これからも様々なことを学びたいと思います。



1学期の健康診断がすべて終了いたしました。御協力ありがとうございました。結果は所見があった人のみ、通知を出しています。元気に学校生活を送るためにも、早目の受診をおすすめします。