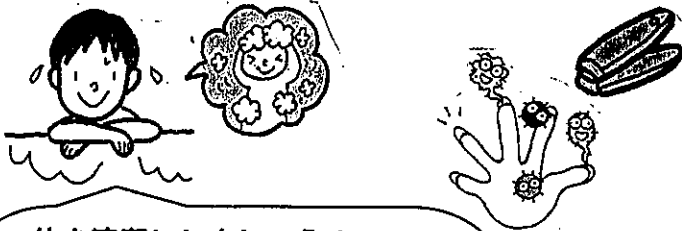




6月の保健目標は「衛生的な生活をしよう」です。これから梅雨に入り、雨の日が多くなってきます。高温多湿で、ダニや細菌が繁殖しやすいので、身の回りの清潔に心がけ、食中毒にも気をつけましょう。

具体的には、手洗いの励行、汗のしまつ、清潔な衣服の着用、掃除をするなどがありますね。お弁当には保冷材を入れてきたり、水筒を衛生的にしたりすることも意識しましょう。



手洗いの励行!

しっかり手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。手洗いは衛生的な生活習慣の基本です。

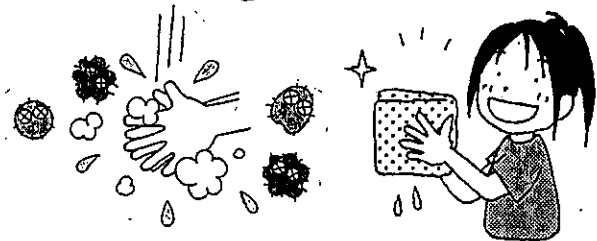
体を清潔にしましょう!

靴を脱いだ時に、「プーンと臭う」は誰でも経験したことがあると思います。

臭いの原因は細菌の繁殖です。臭いの元になる細菌は多湿を好みます。

足だけでなく、爪の中や髪の毛の中で(汗をかくので)細菌は居心地よく、繁殖していきます。

毎日入浴して体を清潔にするとともに、爪を切ったり髪の毛を切ったりすることも大切です。



お弁当の保管に注意!

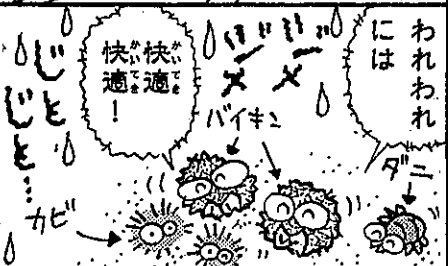
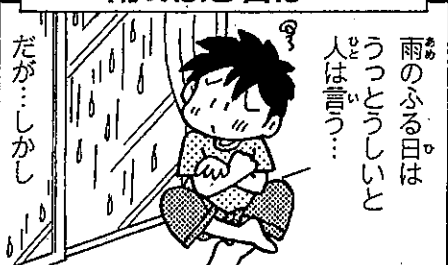
食中毒を起こす原因は主に細菌とウイルスです。

食中毒を引き起こす細菌の多くは室温 20度で活発に活動を始め、35~40度で最も増殖が活発になります。代表的なものは、O157、サルモネラ菌などがあります。

一方、ウイルスは食べ物の中では増殖しませんが体内に入ると腸管内で増殖をしていきます。代表的なものは、ノロウイルスがあります。

お弁当は保冷剤などを入れて食中毒を予防しましょう。

雨のふる日は...

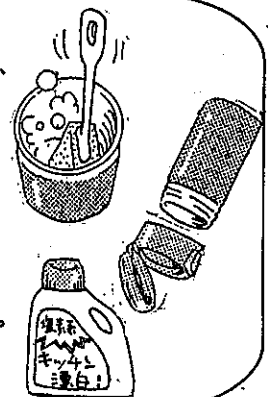


水筒を衛生的に保ちましょう!

いつも水分補給で役立つ水筒ですが、不潔にしていると、水垢やカビだけでなく雑菌が繁殖して食中毒や水あたりの原因になります。水筒を家に持ち帰ったら、すぐ自分で洗う習慣をつけましょう。

液体の洗剤をつけて、長いスポンジを使って、水筒内の底まできれいに洗い、その後、しっかり乾かすがポイントです。

中栓キャップもよく洗って乾かしましょう。時々、漂白剤で消毒をするとさらに衛生的に保てますよ。



梅雨時の健康 (役立つコラム)

梅雨時は体が疲れやすく免疫力が落ちます。

雨にぬれて体が冷えて風邪をひいたり、消化器系の疾病(消化不良・下痢等)になったりします。

睡眠をしっかりとって、疲れたら休息をこまめにとるなど、体調管理に努めましょう。

6月の健康診断日程

- 6/1 (木) 歯科検診 1年1組~5組
 6/5 (月) 心臓検診(心電図) 1年生
 6/5 (月) 内科検診 3年1組~4組
 6/6 (火) 内科検診 3年5組~8組

4月から実施されてきた定期健康診断は、残り1年生の心電図と3年生の内科検診になりました。

3年の内科検診は修学旅行の事前検診を兼ねていますので、修学旅行に参加する人は必ず受ける必要があります。

1年生の心電図の結果は、2次検診の対象者に個別でお知らせします。

身体測定の結果(平均)平成29年4月

学年	性	身長(cm)	体重(kg)
1年	男	152.2	42.7
2年		159.8	48.9
3年		164.9	52.8
1年	女	150.6	42.0
2年		153.4	47.5
3年		157.3	49.6

4月に測定した身長と体重の平均(滝ノ水中)です。身長では3年生から1年生の平均を引くと、男子の身長は2年間で約13cm、女子は2年間で、約7cm伸びているのがわかります。女子より男子の方がよく伸びていますね。

左の表の平均は参考です。自分の身長・体重の値が左の平均より低くても、バランスよく成長していれば心配ありません。

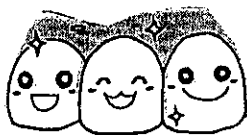
「身長が伸びているのに体重が変わらない、または減った」、「身長はあまり変わらないのに、体重が重くなった」等バランスが悪い場合は、何が原因かを考えてみましょう。心配な人は、保健室では成長に関する相談をしていますので、声をかけてください。

6月4日
~6月10日

日本歯科医師会 本年度の啓発活動の標語(テーマ)は、

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯です。

歯と口の
健康週間です。



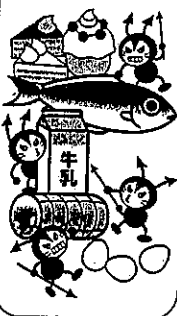
全国で歯や歯肉に関するイベントをしたりテレビで啓発したりするので目にすることもあると思います。

健康週間の目的は、「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図るとともに歯科疾患の早期発見と治療」です。

何歳になっても「食事がおいしい」「健康で元気に生活」できるように、丈夫な歯をめざして「ていねいに歯みがき」をしましょう。歯科検診で歯の疾病が発見された場合は早めに治療してください。

梅雨どきの注意

食中毒



けがや事故



寒暖差



熱中症に注意!

5月は暑い日が多かったですね。保健室では、鼻血が出たり、運動後に気分が悪くなったりした人が来室しました。体力不足や暑さが原因と思われました。

熱中症は水分不足・睡眠不足・栄養不足(特に朝食抜き)の一つでも欠けると起こりやすくなるので気をつけましょう。

また、湿度が高い室内も熱中症になりやすい環境です。

