

新学期がスタートして、2カ月が過ぎました。新しい生活に慣れてくると、時間が経つのがどんどんはやくなっているように感じますね。

体育祭も終わり、少し疲れている人が多く保健室の来室者数が増えています。規則正しい生活をして、体調管理をしっかりとしましょう。

## プールがはじまります

6月から、プールの授業が始まります。しっかり準備して良い授業にしましょう。

睡眠をしっかりと、体調を整える。	化粧、整髪料などはつけない。	タオル、くしなどは自分のものを準備。	発熱、下痢などの症状があるときはプールに入らない。
------------------	----------------	--------------------	---------------------------

水に入ることによって体温も低下し、体力も使います。しっかり睡眠をとって万全の態勢で臨みましょう。

昨年の水質調査の後、学校薬剤師の先生からアドバイスをうけました。水質を保つため気をつけましょう。

タオルなどの貸し借りによって感染症が広がる可能性があります。予防のために自分の物を使いましょう。

プールの水を通して、感染症を広げてしまいます。まわりの人の事も考え、必要な時は休みましょう。

## 保健室からのおねがい

- 健康診断の結果、治療が必要とされた人に、治療勧告をお渡ししています。すでに病院へ行って治療を受け報告書を提出している人もいますが、半数以上の方がまだ提出していません。治療をせず放っておくと、症状が悪化することがあります。早めに受診をしましょう。
- クラブや授業、登校中のケガの為に病院に行った生徒については、日本スポーツ振興センターより、医療費が給付されます。(状況によっては除外されることもあります。)用紙がない人は、保健室まで取りに来てください。また、用紙をもらっている人は早めに必要な書類を提出してください。
- 保健室から物を借りている人は、早めに返却してください。



## 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ますといわれています。)

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。

## 梅雨時は体調管理に気を配ろう！

梅雨の時期は、雨が降ると肌寒くなったり、晴れると急に気温が上がったり、気温や湿度の変化が大きい時期です。そのため、体のだるさや疲れを感じやすく、風邪をひいたり、頭痛をおこしたりしやすくなります。梅雨を快適に過ごすために、雨が降って気温が下がりそうな時はカッターの下に厚めの服を着たり、ひざかけを持参したりして体を冷やさないようにしましょう。また、睡眠をしっかりとる、バランスのとれた食事をしっかりと食べる、などの生活習慣を整えて体調を崩さないように気をつけましょう。

その症状は睡眠不足では？

- イライラする
- 頭が痛い
- いつも疲れている
- 肌がかさつく
- ニキビが増えた

こんな症状に悩んでいるあなた、睡眠はじゅうぶんにとれていますか？

厚生労働省の調査\*では、「睡眠で休養がじゅうぶんにとれていない」と答えた人の割合は、15～19歳が最も多いという結果でした。1日7～8時間を目安に、あなたに必要な睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

