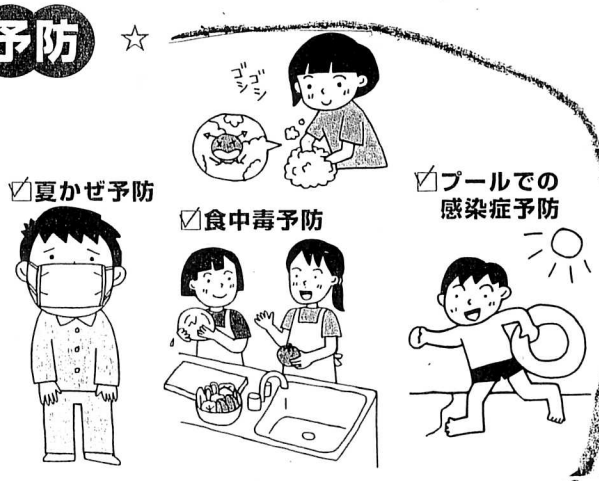
ほけんだより

平成２８年７月４日
光一中・保健室

７月に入り夏本番となってきました。今年も暑そうですね！！
期末テストは、どうでしたか？しっかり振り返りをして、次に生かしてほしいです。

☆ 夏でも大切！手洗いで予防 ☆

手洗いと聞くと、冬季のかぜ・インフルエンザ予防のイメージから、「夏はそれほど熱心にしなくてもよい」と誤解するかもしれません。でも実際は夏でも多くの感染症の予防として普段の生活の中で実行してほしいですね。
「石けんをつける」「流水で」「洗い残しがないように」などの注意点は共通です。熱中症だけでなく、感染症の対策もお忘れなく！



あなどれない虫さされ

あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関する健康トラブルが多いこの時期。しっかりとした対策が必須ですが、なかでも最近、要注意なのが「虫刺され」です。

昨年から「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症流行のニュースがありましたね。これらはいずれも蚊が媒介するとされています。
特に山歩きやキャンプなど、自然が多い場所に出かける際には長袖、長がズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの虫刺され対策をしましょう。また、虫除けスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もし刺されてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときはは、水道の流水で洗って冷やし、医療機関を受診しましょう。

熱中症を引き起こしやすいのは？

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが、熱中症の予防につながります。

【熱中症に注意すべき体の状態】

- まだ体が暑さに慣れていない
- 汗を上手にかけない
- 体調がよくない（睡眠不足・下痢病気など）
- 朝食をたべていない・栄養不足

【熱中症に注意すべき環境条件】

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 急に気温があがる（梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など）

裏もあります

もう受診しましたか？

今年度の健康診断は全て終了しました。その結果から、何か気になる点があった人や受診が必要な人には「受診のおすすめ」の用紙が配布されています。また「定期健康診断の記録」を全員に配布しました。受診報告書が提出されている項目には、(済) の印を押してあります。
しかし、まだ病院の受診結果を学校に提出した人が少ないです。出し忘れている人はいませんか？鞄の中にしまい込んでいませんか？まだの人は夏休みを利用して受診しましょう！！

＜歯科検診結果＞

・受診が必要な人　⇒　１４４人
・受診が済んだ人　⇒　　４１人

受診率　⇒　４１％

＜視力検査結果＞（C/Dの人）

・受診が必要な人　⇒　１０７人
・受診が済んだ人　⇒　　４０人

受診率　⇒　３７％

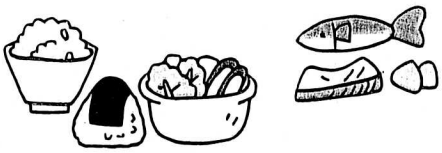
夏バテ予防の強いミカタ！夏野菜

早くも「ちょっと夏バテぎみ」という人にオススメは『夏野菜』です。

夏野菜は、発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいたり、体内にこもった熱をクールダウンする働きがあります。
キュウリ・トマト・ピーマン・ゴーヤ・ナス・トウモロコシ・カボチャなど。生のままはもちろん、サラダや漬け物、軽くゆでる、炒めるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽しんでみてください。

要警戒！食中毒・・・隠れた敵は『油断』と『過信』

夏場（6月～8月）に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3点を守っていれば、ほぼ食中毒は防げます。でも、本当に警戒すべきことは…？

【油断】 手洗い、食材・調理器具の洗浄、加熱…これらの不十分さが食中毒発生につながります。手順を頭に入れたうえで、もらさず念入りに実行しましょう。

【過信】 「とりあえず、冷蔵庫」という考え方は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分する…食品・食材は毎日チェックして管理を。