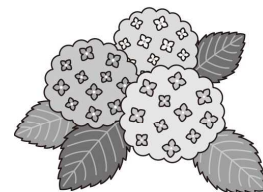




令和5年6月13日
練馬区立上石神井中学校
保健室

6月8日、関東は梅雨入りしました。梅雨と言え、^{あじさい}紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea (ハイドランジニア)」、「水の器」という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。しかし、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にも私たちにも大切な雨です。元気に乗り切りましょう。



一般的な“かぜ”が流行っています。

新型コロナウイルス感染症が第5類になり約1ヶ月が経ちました。

6月の第2週めは、かぜ症状でのお休みが学校全体で20人ほどになった日もありました。後日欠席した人の受診結果を聞くと、「インフルエンザや新型コロナウイルスではなく、いわゆる普通のかぜと診断された」そうです。ある専門家の話によると、コロナ禍での免疫力の低下の影響や、海外などの行き来が活発になったのが原因と考えられるようです。



今、私たちにできることは、手洗い、十分な睡眠、バランスのとれた食事です。生活習慣を見直しながら、失われた免疫を取り戻していく必要があります。毎日、次のようなことに気をつけて生活しましょう。



手洗い



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動



ストレスをためない



笑う



体調が悪い時は受診する

増える時期です



食中毒が

腐った物を食べて下痢をするのと「食中毒」は別物です。「腐敗」^{ふはい}はどんな細菌がついても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌が食品についても味、色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあります。



調理の前の手洗い

食事の前の手洗い

食材をよく加熱する

常温で長時間放置されたものは食べない



ペットボトルの

飲み残しは

私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、口の周りにあった”黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。「残った分は明日飲もう。」そのペットボトルは細菌だらけです。

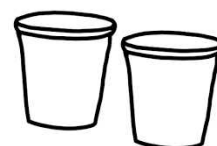


ペットボトルの水を飲むときは、

① 2～3時間で飲みきる

② 保管するときは、必ず冷蔵庫に入れる。

③ コップにうつして飲む。



熱中症予防のポイント



十分な睡眠を取る



体を暑さに慣らしておく



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



水分補給をする



バランスの良い食事を食べる