

谷原中学校
保健室No.12
25、6、13



食中毒の季節です。皆さんが身近にできる食中毒予防は、給食の時間に、ワゴン係、当番の人はもちろんのこと、よく手を洗うこと、当番はエプロン三角巾をきちんとつけることです。配膳している時にほこりや髪の毛が入らないように静かに座るなど、当たり前のことをしっかりやることです！


朝起きたらこんなに腫れていた!! 今週、虫さされの来室が増えています！

今週月曜日、普通の「蚊に刺され」とは違う、「何かの虫」に数か所刺されて赤くかたく腫れて来室した人が多くいました。中には、背中や腕に7か所位刺されている人も・・・まぶたに刺されてつらそうな人・・・共通点は「朝起きたらこんなに腫れていた！」といえます。寝ている間に刺された人や、休日に畑に行き刺された人、いつ刺されたかわからないけど腫れてしまった人など、共通した部活でもないし、それぞれ違う場所で刺されているようでした。

ダニや蚊などの虫が増える時期です。公園などの草むらで遊ぶ時など、虫よけスプレーで予防できるといいですね。布団を干したあとに布団に虫が付いて寝ている間に刺されてしまうこともよくあります。干したあと、虫が付いていないかよく見てから取り込むとよいです。また、5月から10月の間は、毛虫の発生が増え、注意が必要です。

保健室には、ムヒSの軟膏と、ムヒα（ステロイド含有）の軟膏を置いています。普通の蚊に刺されの場合はムヒSを使用しますが、赤く腫れあがっていて症状がひどい場合のみムヒαを使用することもあります。ステロイド含有の軟膏なので、使用しない方がよい場合は自分に合った塗り薬を持ってきましょう。

台風接近で気圧が不安定・・・体調も不安定・・・

朝の天気予報で、台風情報があるとは「今日はみんな具合が悪くなりそうだな」と思うのです。気圧の変化は、人の体にとって大きなストレスになるのです。生きていくため体を動かしてくれる「自律神経」のバランスが崩れるからです。頭痛や腹痛、もやもや、吐き気など・・・持病のある人はその症状が悪化したり・・・

敏感に反応しやすい体質の人は、きっと大人になっても続くことがあるかもしれませんから、少しでも症状を軽くして自分の体質とうまく付き合っていきましょう！



その① 3食きちんと食べること！

食事は自律神経のスイッチをかえる大事な刺激です。スイッチが入らないと自律神経のバランスが悪くなりやすいです。

その② 早寝早起きをしよう！

人の体は夜になると自然とリラックスモードに自律神経が傾きます。おひさまが出ている日中は活動モードです。それに反して、夜遅くまで活動していたりすると、自律神経がうまく働きません。

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を つけない	食中毒の原因を 増やさない	食中毒の原因を やっつける
せっけんで、手を洗う ●調理の前、食事の前 ●生の肉や魚を扱う前後 ●調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後 ●おむつを替えた後 ●動物にさわった後 	低温で保存 ●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。 ●買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。 ●お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。 	中心まで加熱 ●中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。 ●まな板、包丁も熱湯消毒。 ●温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。 

参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

保護者の皆様へ

学校でけがをした場合に
スポーツ振興センターへ給付金の申請ができます。

練馬区で加入しているスポーツ振興センターは、学校管理下でのけがの医療費を申請することができます。中学校3年生までの④医療証により窓口で0円のお支払でも1割分の給付金が支給されるシステムになっています。部活、登下校中なども対象になります。

けがをしてから数日後受診した場合や部活などのけがは、こちらで把握していない場合が多いので、お子様を通してお知らせください。お子様を通して書類が届いていない場合は、ご連絡いただければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。