


朝晩涼しくなってきましたね。日中との温度差があるので体調を崩さないようにしてください。夏休み中の保健室は、重症の熱中症の来室はありませんでした。今月は体育大会もあるので、引き続き熱中症の予防をしてくださいね。

(体育大会にむけて)

～熱中症予防～

熱中症注意報 発令中!!

自分の出番やクラスの応援に力が入り、水分補給を忘れていた!や、委員の仕事が忙しくて水分補給している時間がない...なんてことのないように、必ずこまめに水分補給をしてください。

<p>しっかり睡眠☆</p>  <p>規則正しい生活で 体調管理</p>	<p>水分補給</p>  <p>水分を多めにとる</p>	<p>休憩</p>  <p>運動するときはこまめに休憩をとる</p>	<p>無理しない</p>  <p>体調の悪いときは無理に運動しない</p>
---	---	---	--

※もしも熱中症かなと感じたら、風通しのよい日かげで休みましょう。症状が重いときにはすぐに先生を呼んで病院へ!

～ケガの予防～



必ず手足の爪を切ってくる

手指だけでなく、足指の爪も切っておくように。伸びすぎた爪だと割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりすることもあります。

準備運動をしっかりと

運動をいきなり始めると、関節や筋肉を痛めたりします。準備運動をきちんとし、動かしやすい体の状態に整えておいてね。



もしケガをしたら...



すり傷をしてしまったら、まずは泥や砂を水で洗い流し、傷口をきれいに洗ってから、保健室に来てください。捻挫・打撲・突き指をした場合、アイシングが必要なので、すぐに処置をしに来てください。

(食中毒について)

夏のニュースで「O157が原因での食中毒が...」「カンピロバクターが原因での食中毒が...」などをよく耳にしませんでしたか?10月には文化祭での模擬店で、食品を取り扱ったりもします。まだまだ食中毒には十分注意してください。食中毒にならないためにも、予防の方法をしっかりと覚えておいてね。

予防の基本は『つけない・増やさない・やっつける』です!

つけない:手を洗う!わかる!

手には雑菌がたくさんついています。そのため石けんでしっかり手を洗いましょう。調理を始める前、食材を触る前後、調理中のトイレのあと、鼻をかんだりしたあと、髪の毛を触ったあと等々。

また、生の肉や魚を切ったあとのまな板は必ず洗います。生の肉と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。



増やさない:低温で保存する!

購入した食品はすぐに冷蔵庫へGO。高温多湿な環境では菌が活発になり増えていきます。また、冷蔵庫に入れても菌はゆっくり増えていくので、早めに食べるようにしましょう。学校に持ってくるお弁当とかは、保冷剤などで冷やして食中毒対策を。

やっつける:加熱処理!

ほとんどのウイルスや細菌は加熱で死滅します。食べ物の中心温度が75℃以上で1分以上の熱を加えることが目安とされています。肉や魚はもちろん、野菜も十分に加熱して食べると安心です。



(校内のAEDの場所を再確認)

校内のAEDがどこに設置されているか、覚えていますか?

事故や災害は、いつでも、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、友達、家族、先生...一緒に歩いていたその時、という可能性もゼロではありません。よく行く場所ではどこに設置されているか、一度確認してみてください。

AEDは意識がないとき、呼吸がおかしいとき、すぐに準備!!

AED **学校のここにあります**

事務室前・体育館入口
保健室・農場職員室

