

6月

# 保健だより

No. 7

2021.6.25(金)  
宝達中保健室

いよいよプールの季節になりました！

## 水泳学習始まりました！



- \*更衣室利用前後には必ず手洗いをする。
- \*更衣中はマスクをし、 unnecessaryな会話や発声をしない。
- \*入水前は、必ずシャワーで身体を洗い流す。
- \*入水後は、必ずシャワーで身体を洗い流し、うがいをする。  
プール水の塩素で皮膚の状態が悪くなる人がいます。  
着替える前には、シャワーでしっかり身体を洗いましょう！
- \*プール内やプールサイドでは、2m以上の間隔をとり、 unnecessaryな会話や発声をしない。
- \*ゴーグル・タオル・くし・目薬等は個々で持ち、貸し借りは絶対にしない。
- \*見学の場合は、マスクをし熱中症に注意する。

アレルギー性結膜炎などで、プールの後に目薬が必要な人は各自で準備をしましょう。

### 病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

水泳は健康によいスポーツですが、一歩まちがえれば「命」を失う危険をとまいません。きまりを守って安全に楽しく泳ぎましょう！

### からだを清潔に しておきましょう

みんなで入るプールです。前日はお風呂に入り、また、プール前後のシャワーもていねいにしましょう。

### 朝食・給食を きちんと食べましょう

お腹がすいた状態だと気持ちが悪くなったりします。

### 健康観察を しっかりやりましょう

- ・熱はありませんか？
- ・頭痛はありませんか？
- ・腹痛はありませんか？
- ・うつるような病気はありませんか？

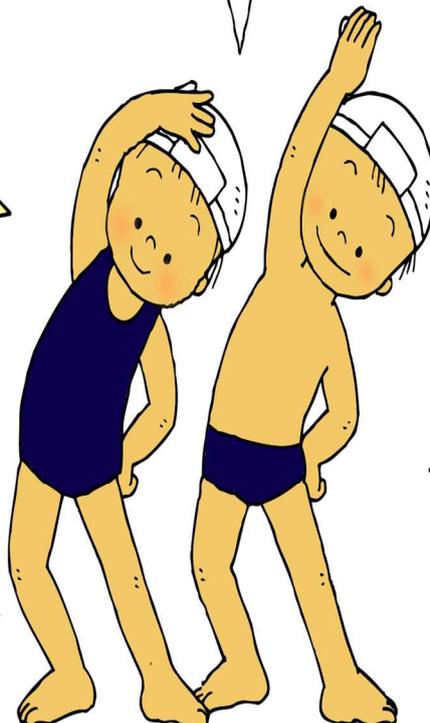
とびひ・水いぼ・頭ジラミなど

### 睡眠を十分に とりましょう

水泳は、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。

### 準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



# 夏場に注意したいマスクの汚れ

新型コロナウイルス感染症予防対策のためにマスク着用を日常とする生活様式が求められています。感染症予防と熱中症回避、快適性維持の両立のために、マスクについて正しい知識を身につけましょう。

## マスクの素材と性能

\* 飛沫を防ぐ性能が高いと、通気性が悪くなり、通気性が良いと、飛沫を防ぐ性能が低くなります。

マスクの素材	不織布	ナイロンやポリウレタン素材	ナイロンやポリウレタン素材＋不織布フィルター
性能			
飛沫拡散・防御効果	◎高い	○～△中程度（素材による）	◎～○やや高い
マスク内の快適性	△蒸す	○通気性は良い	△蒸す
繰り返し使えるか	×使い捨て	○洗って再利用	○洗って再利用

\* 見た目が汚れていなくても1日使ったマスクは洗いましょう。汚れや付着している可能性があるウイルスなどは、洗剤を使って洗うと落とすことができます。また、使い捨てマスクは毎日取り換えましょう。

## 加熱不十分の肉に注意

## 腸管出血性大腸菌 0157

オーイテゴナーナ

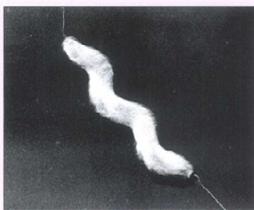
オーイテゴナーナ

0157は、主に牛の腸内にすむ細菌で、加熱不十分な牛肉や汚染された生野菜などを食べることを通して体内に入り、下痢やおう吐、激しい腹痛、血便などの症状を引き起こします。また、0157は、体内で細胞を攻撃する毒素を作り出すため、まれに重症化して死亡することもあります。0157は熱に弱い細菌のため、ステーキやハンバーグなどは調理時に中心部まで十分に加熱することで食中毒を防ぐことができます。



## その他にも気をつけたい 食中毒の原因菌

### カンピロバクター



**原因** 鶏、牛、豚が無症状に保菌。加熱不十分な鶏肉による食中毒が多い。

**症状** 腹痛と水様便。まれに手足の麻痺を起こす原因になる。

### サルモネラ菌



**原因** 加熱不十分な食肉や鶏卵から感染。ミドリガメ、犬、猫などのペットからの感染もある。

**症状** 発熱、腹痛、下痢。小児ではまれに重症化する。

## 食中毒の予防法



1. 細菌をつけない  
(調理器具・手をよく洗う)
  2. 細菌を増やさない  
(肉は、買ってすぐに冷蔵庫に入れる)
  3. 細菌をやっつける  
(肉は、中心部までしっかり加熱する)
- の3点で食中毒を防ぎましょう!