

ほけんだより ⑨

令和6年8月27日
石川県立飯田高等学校
保健室

後期補習が始まり、いよいよ2学期に向けスタートしました。そして、待ちに待った飯高祭がやってきます。1年生は初めての飯高祭、2年生は1年生を引っ張り、3年生は最高の思い出を作ってほしいと思います。皆さんが、思いっきり楽しむために3つの予防をしていきましょう！

飯高祭を楽しむための3つの**予防**！大切です☆

感染症 予防

- * 規則正しい生活
- * 手洗い・手指の消毒（指先まで丁寧に！）
- * 各会場の換気
- * 体調が悪いときは無理をしない



食中毒 予防

- * 模擬店で購入した品物はすぐに食べる



調理されたものは持ち帰らないでください！

熱中症 予防

- * こまめに休けい・水分補給を行う



水分補給はのどが渴いたと感じる前に！



模擬店担当クラスの皆さんへ

- ☆ 体調が悪い人（かぜ症状・頭痛・腹痛・下痢等）は、模擬店の担当から外れてください。
- ☆ 食品を扱う際は、「エプロン」・「三角巾」・「マスク」・「使い捨て手袋」を着用してください。
- ☆ 長い髪は後ろで結んでください。髪の毛は三角巾からはみださないようにまとめてください。
- ☆ 爪は短く切っておいてください。
- ☆ こまめに手洗い・アルコール消毒を行ってください。
手洗いのタイミング→食品を扱う前後、自分のマスク・顔・髪の毛等を触った後、トイレの後 等



まだまだ暑い日が続きそうです。
こまめな水分・塩分補給や休養などの熱中症対策はきちんとしましょう。特に寝不足や朝食欠食の状態で活動していると熱中症のリスクは高まります。

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

手洗いを見直してみよう!

特に、気を付けて洗ってね!

洗い残しの多い場所



ハンドソープ（石鹸）をつけると効果大!!

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



①手洗い 正しい手の洗い方

手のひらに 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

厚生労働省 感染症対策