

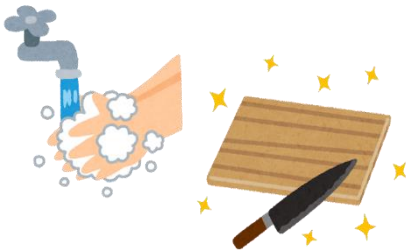
コロナだけじゃない、この時期に注意したい病気

気温や湿度が高い日が続いています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染する生徒もいますが、かぜ症状だけでなく、熱中症の症状で来室する生徒もいます。また、食中毒も注意が必要な時期です。

食中毒予防三原則

～細菌性食中毒の場合～

菌を付けない



手洗いで雑菌を寄せ付けない

菌を増やさない



食品の保存温度に気を付けよう

菌をやっつける



中心部を 75℃で 1 分以上加熱することが目安!

*食中毒の原因がウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。よって「ウイルスを持ち込まない、広げない」ことがポイントです!

あなたの飲み方は大丈夫?



水分補給時にペットボトルを利用することはありませんか?? ペットボトルの中身が空気に触れることで中の飲料は酸化するため、開栓と同時に劣化が始まります。またコップなどに注がずに口飲みすると、食べかすや唾液の細菌が飲料に移行します。このように、時間の経過や環境状態によっては腐敗やカビなどの発生につながる恐れがあります。



- *開栓したら、飲まない時は蓋をして冷蔵庫に入れる
- *口飲みしたペットボトルは早めに飲み切る
- *できるだけ少容量のペットボトルを利用する



競技大会で多いけがベスト3



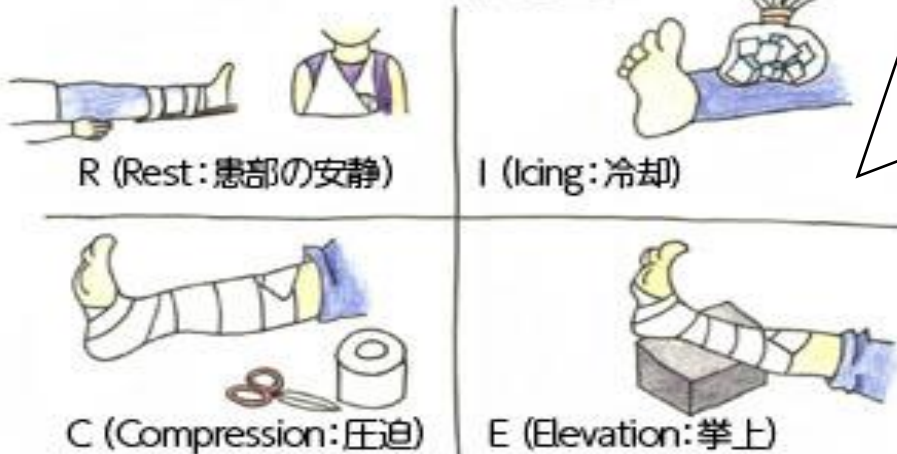
突き指
すり傷
打撲

擦り傷の場合は、まず
水道水で砂などの汚れ
をきちんと落とそう！



スポーツでけがをした場合の応急処置の基本は「RICE 処置」

RICE処置



捻挫や突き指、打撲な
どのけがの応急処置の
基本です。覚えておくと
役立つ知識です！！

健康診断が終了しました！



それぞれの健康診断の終了後、対象の生徒に「〇〇検診結果のお知らせ」を配付しています。学校の検診はスクリーニングなので「病気の疑いがある。」というお知らせです。ただ、心臓検診や検尿、内科検診などは、病気が見つかり運動制限がある場合もありますので、早めに病院を受診しましょう！また、「健康診断結果のお知らせ」の一覧表も配付しますので各自確認しましょう！
なお、「〇〇検診結果のお知らせ」の受診結果の提出期限は9月8日(金)となっています。

