



令和3年7月
石川県立輪島高等学校
保健室

熱中症に気を付けよう

これから暑い夏がやってきます。皆さんがこの時期、注意しなければならないのは「**熱中症**」です。
以下の4つに気をつけながら熱中症を予防し、体調のコンディションを整えていきましょう！



暑さを避けましょう

エアコンを利用しましょう。新型コロナウイルス感染症予防のため、換気を行いながら温度設定をこまめにしていきます。

また、暑い日や時間帯には無理をしないことも大切です。急に暑くなった日は体調のコントロールが難しくなります。特に注意していきましょう。

こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。1日あたり1～2リットルが目安です。

体育がある日は汗を大量にかきます。スポーツドリンクや塩分タブレットなどで必ず塩分も摂りましょう。



日頃から健康管理をしましょう

Google classroom の提出を毎朝忘れずに！

体温測定、健康チェックを行ってから学校に登校しましょう。少しでも体調が悪いときは、無理せず自宅で静養してください。

基本的な生活習慣の維持

早寝、早起き、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。



参考：令和2年度の熱中症予防行動（環境省、厚生労働省）

食中毒について

食中毒の原因となる細菌が発生しやすい高温多湿の時期になりました。

この時期に発生しやすいのは『細菌性食中毒』です。

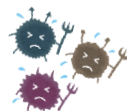
細菌性食中毒	
感染型	毒素型
・ <u>腸管出血性大腸菌感染症（O-157）</u> 生肉、加熱不足の肉、洗浄不足の生野菜。 ・ <u>腸炎ビブリオ</u> 魚介類の室温放置、加熱不足。 ・ <u>サルモネラ菌</u> たまごや鶏肉の加熱不足。 ・ <u>カンピロバクター</u> 食肉やその加工品。 	・ <u>黄色ブドウ球菌</u> お弁当、サンドイッチなどの手作り食品。 ・ <u>ボツリヌス菌</u> ハム等の加工品、野菜果物の瓶詰、缶詰。 ・ <u>セレウス菌</u> 米や小麦を使った料理。その室温放置。 

食中毒の症状



食中毒予防の3原則

菌をつけない！増やさない！殺菌する！



つけないために…手洗いをしっかりしてから食事。

増やさないために…調理したものは早めに食べる。

（お弁当は保冷材を入れると良い。）

殺菌するために…十分に加熱をする。

ハンカチを毎日持参しよう

手を洗ったあとの水滴が床に落ちると、
床についているホコリやよごれが水滴に着いて、
床が汚くなってしまいます。

手を洗った後は必ずハンカチで拭いてください。



発熱がある場合の登校について

朝、体温を測ってみて学校に登校しても良いか迷った場合は、

- ・ 普段の平熱と比べて体温が上がっているか
- ・ 熱っぽさやだるさがあるか

を確かめてから判断するようにしましょう。

発熱、風邪症状がある場合は学校に連絡をして自宅で療養してください。

