

ほけんだより

～心の元気は 体の元気～



平成28年度 7月号
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



7月保健目標

熱中症予防に努めよう ☆ 食中毒予防に努めよう

熱中症警報 21 回、食中毒注意報 2 回！！

暑い日が続き、保健室には体調を崩して来室する生徒が増えています。今年度、県による「熱中症警戒」や「食中毒注意報」が頻繁に発令されています。一人一人が体調管理を心掛け、熱中症や食中毒から自分を守りましょう。

<熱中症>

☆日常生活での熱中症予防

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・外出時は、帽子や日傘等で日差し等を避け、通気性・吸水性の良い衣類を選びましょう。
- ・室内でも熱中症発症の可能性があるので、エアコンや扇風機、すだれ等を使い、室温が上がらないように注意しましょう。
- ・体調が悪い場合は、無理をせずに十分に休憩をとしましょう。

☆熱中症にかかったら

- ・日陰で風通しのよい場所へ避難させ、すぐに体を冷やしてあげましょう。
- ・重度（意識障害など）の場合は、救急車を呼びましょう。



<食中毒>

☆日常生活での食中毒予防

- ・買い物をするときは、新鮮なものを選びましょう。
- ・食品を保存するときは、冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。
- ・調理を始める前には、よく手を洗い、包丁やまな板は、一度熱湯で殺菌してから使いましょう。
- ・加熱するときは、「中心部を75℃で1分」を守り、調理した後の食品は、室温で長く放置しないようにしましょう。
- ・盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具と食器を使用しましょう。
- ・残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫に入れ、時間が経ちすぎたら捨てましょう。

☆食中毒症状がでたら

- ・下痢・嘔吐が続いたらすぐに病院を受診しましょう。



健康相談

7月19日（火）、20日（水）、21日（木）の個別懇談期間中に保健室で「健康相談」を実施します。心と身体に関する相談、家庭における生活習慣に関する相談など・・・どうぞお気軽においでください。



保健室利用状況

単位：人（ ）内の数字はH27年度のもの

月	外科（けが）	内科疾患	健康相談	心因的症狀	合計
4月	3（10）	35（30）	2（1）	1（3）	41（44）
5月	10（17）	28（31）	0（8）	0（8）	38（63）
6月	20（13）	57（32）	1（0）	10（9）	88（55）

5月は、昨年度と比べると来室する生徒が少なかったですが、6月になると、蒸し暑い日が多くなり、来室する生徒が増えてきました。これから、夏本番！！体調管理には十分気を付けてください。

保健室 DE 気になる！

【爪が長い生徒が多い】

爪が長いとスポーツをする時、人を傷つけてしまうことがあります。実習などの作業もとてもやりにくいです。

保健室に爪切りを置いています。切り忘れた人は、切りましょう。



【朝食を食べていない生徒が多い】

来室すると聞きます。「朝ごはん食べた？」その返事は「食べていません」

体調が悪くなる原因の一つは、そこにもあります。朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとても大切です。しっかりと食べて登校しましょう。

【睡眠不足の生徒が多い】

「眠いです。休ませてください」最近よくこのセリフを耳にします。遅くまで遊んでいたりと、勉強していたりと理由は様々ですが、やはり「睡眠は大事！」7～8時間が理想です。睡眠時間が少ないと**記憶力・集中力・気力**が低下します。しっかり授業を受けるためにも十分な睡眠をとりましょう。

【保健室への入り方】

保健室へ入るときは・・・

- ①「トントントン」ノックをする
- ②科・学年・氏名を言う
- ③来室理由を言う

保健室前に「保健室へ入るときのエチケット」を貼っています。どの部屋に入るときも一緒です。エチケットを守りましょう。

※懇談時に**家庭連絡票**を配布します。定期健康診断結果の一覧となっています。しっかりと確認をして、病院への受診が必要な生徒は、夏休みを利用して受診しましょう。**家庭連絡票**は家庭保管をしてください。