

保健だより 6月号

茨城県立境高等学校

あじさいが咲き始め、梅雨の季節になりましたね。気温が高い日も増えてきて、体調を崩しやすい時期です。また、4月からの精神的な疲れがしやすい時期でもあります。リラックスタイムをつくって、夏に備えましょう。マスクを着ける・外す場面について、県から基本方針がでました。裏面に載せましたので読んでください。

食中毒予防

新じゃががおいしい季節ですが、食中毒に注意しましょう。芽や周囲をきちんと取り除き、みどりがかった色のじゃがいもを食べるときにはみどり色の部分をしっかり切り落として厚めに皮をむきましょう。加熱しても毒はなりません。

5月～10月は細菌性食中毒の多発時期です。予防しましょう。

細菌の種類 ブドウ球菌(盛り付け料理、おにぎり、お弁当など)

腸炎ビブリオ(魚貝類、刺身、寿司、野菜の一夜漬けなど)

サルモネラ菌、O-157(食肉、卵など)

カンピロバクター(食肉)

予防のポイント

菌をつけない 野菜と肉のまな板や菜箸を分けるなど、菌をつけないようにする。

菌を増やさない 購入した食品はすぐに冷蔵庫に入れる。調理後は室温で放置しない。

菌をやっつける 肉は十分加熱してから食べる。

お弁当作りのコツ

- ・正しい手洗い 手のひら→手の甲→指先→指の間→親指→手首 石けんを使って丁寧に洗ってから調理を始めましょう。
- ・お弁当箱 食べ物を詰める前に、キッチンペーパーなどにお酢を含ませて一拭きしましょう。
- ・卵、ハンバーグ、唐揚げなどしっかり火を通しましょう。
- ・おにぎりはラップを使うと衛生的です。
- ・ゆで野菜は前夜に作り置きしない。
- ・菌が増殖しやすい環境にならないように、よく冷ましてからフタをする。
- ・水分が多いと細菌が増えやすくなります。水気をきってから詰めましょう。
- ・ミニトマトや苺などは、へたを取り除いてから入れます。
- ・保冷剤を使いましょう。野外に長時間置く場合にはクーラーボックスを使いましょう。

みなさんは、毎日のお弁当をどのように準備していますか？ バランスのよいお弁当を毎日用意することは大変ですね。自分で作っている人は自分をほめてくださいね。お家の方に作ってもらっている人は感謝の気持ちを伝えましょう。

雨の日の通学

これからの季節は雨が多くなりますね。登下校中の際には注意が必要です。登校途中のけがは、殆どが雨天で起こっています。原付バイク・自転車の人はカッパを使用しましょう。濡れたマンホールは滑りやすくなっています。マンホールの上でハンドルをきらないようにしてください。また、自転車の傘差し運転はとても危険で道路交通法違反です。

徒歩で傘をさして登校する人も、目立つ色の傘を使用して周囲をよく見て歩いてください。雨のときには、車を運転しているドライバーも視界が悪く、歩行者に気づきにくい場合があります。特に交差点や道路を横断するときに右左折する車に注意してください。みなさんが事故に遭わないで登下校できるよう祈っています。

暑熱順化

熱中症は真夏だけでなく、気温が高くなってくるこの時期にもあります。暑さに対応するには、発汗作用などの体温調節機能が重要ですが、冬に低下し、夏に向けて上昇します。暑さに対する体温調節機能が上昇することを暑熱順化といいます。急に暑くなると暑熱順化が追いついていないので熱中症になりやすいです。そのため、同じ暑さでも6月よりも9月の方が熱中症の報告は少なくなります。

暑熱順化するには汗をかけるようにしておくことが大切です。息が切れする程度の運動を30分程度することや、ぬるま湯に30分程度つかるなどして暑熱順化しておきましょう。

HIV 検査普及週間

6/1～7日までは HIV 検査普及週間です。HIV 検査は保健所で匿名・無料でできます。HIVに感染してから、数年後にエイズを発症しますが、エイズを発症してから治療をするのではなく、早期発見・早期治療が大切です。未だにエイズは不治の病ですが、治療法が増え、早期に治療が開始できれば体内にウイルスを有したまま長生きすることができるようになりました。エイズは性感染症です。不特定多数の人との性行為や、コンドームを使用しない性行為はリスクが高くなります。

歯と口の健康週間

6/4～10日は歯と口の健康週間です。5月の歯科検診の結果でむし歯のあった人は必ず歯科医院を受診してください。むし歯のなかった人も、年に一度は歯科医院で歯石の除去をしてもらいましょう。「8020運動」、80歳でも20本以上の自分の歯を残そうということが、推奨されています。高校生のうちからきちんとメンテナンスしていきましょう。