

保健通信

平成29年6月23日
益田翔陽高等学校 保健室



島根県も梅雨入りし、すっきりとしない天気が続きますね。例年梅雨明けは7月20日頃と言われています。今回は食中毒予防の3原則について掲載しています。

生徒のみなさんは、いよいよ来週から期末試験（6月29日【木】～7月4日【火】）が始まります。体調をくずさないよう、しっかりと自分の力を発揮できるように頑張りたいものですね。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いです。が、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと、 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	---	--

東京都立の高校生 112 人が食中毒を訴え、防災訓練の非常食の中のわかめからウェルシュ菌が検出されたということがありましたね。

食中毒予防の3原則

- ①病原菌をつけない
- ②病原菌を増やさない
- ③病原菌をやっつける

健康診断で何か異常が見つかった人は...

家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

早めに病院へ行って、
検査・治療を受けましょう。

お願いします...

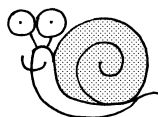
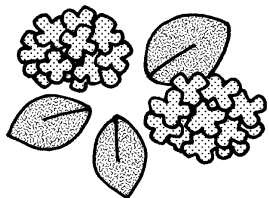
こんな人へ受診通知を渡しています

- 視力・・・視力 B (0.7) 以下の人
- 聴力・・・1000Hz30dB、4000Hz25dB が聴取できなかった人 (1, 3年生のみ)
- 眼科・・・アレルギー性結膜炎、麦粒腫など所見がみられた人
- 耳鼻科・・・アレルギー性鼻炎、耳垢栓塞など所見がみられた人 (1, 3年生のみ)
- 歯科・・・C (むし歯)、CO (要観察歯) が有る人、歯列・咬合、顎関節、歯垢、歯肉の状態が悪い人
- 内科・・・皮膚の状態、四肢の状態、心臓の状態等で所見があり、受診が必要と校医が判断したもの。
- 尿・・・尿中蛋白、糖、潜血で陽性反応だった人
- 心電図・所見があり精密検査が必要と判断された人 (1年生のみ)

6、7月のスクールカウンセラー (SC) の来校日

6月26日 (月) : 13:30~17:30

7月13日 (木) : 13:30~17:30



不安なことや悩んでいることを誰かに話すだけでも、気持ちが軽くなることもあります。友達や学校の先生にも打ち明けたくない時は、秘密を厳守してくださるスクールカウンセラーの先生に相談することもできます。気軽に保健室に相談しに来てくださいね。