

保健だより

錦江湾高校
保健室
令和2年6月9日



梅雨入りしました。
5月末から体調不良の生徒が少し増え、暑い日が続く。暑さから強い季節の体調管理に気を付けてください。

食中毒 予防のための 3原則

① 菌をこげない!!

食品に菌をつけないために、作る人は、とにかく手洗いを！
石けんを10秒、流水で15秒を2セットすると完璧です。

② 菌をゆやさない

調理器具も、お弁当箱も洗浄・消毒し、乾燥させましょう。煮沸消毒でききります。

③ 菌をこげ、こける!!

大部分の菌は熱に弱いので、食品の中心までしっかりと加熱しましょう。中心温度75℃で1分間以上の加熱で、腸炎バクテリウム属菌等は死滅します。(ヒロウイルスは90℃で90分以上)

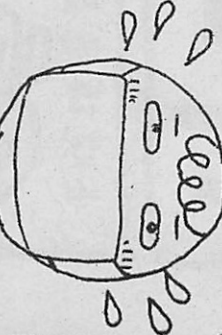
熱中症は予防しましょう!

新型コロナウイルスの出現に伴い、夏期の着用・気温が上昇し、熱中症の発生リスクが高くなっています。暑い時期は、着用・気温・湿度・熱中症の発生リスクが高くなるので、注意が必要です。

睡眠不足、栄養不足
疲労がたまっている。

発熱、体調不良
下痢

暑くお出かけの日は、暑くお出かけの日、湿度が高い日



屋外で(体育の授業等)十分な距離を確保できる場合はマスクを外しましょう。
2m 離れて
お互いに手が全く触れないくらい

こまめに水分補給を!
飲み水は、お茶、ジュース、スポーツドリンク、塩分も忘れず!
大量に汗をかいたら、塩分も忘れず!
塩分も忘れず!!

翌朝の尿チェック!
茶色、濃い黄色は脱水のサイン!

