

5月 ほけんだより

沖縄県立沖縄高等特別支援学校

令和3年 5月14日発行



5月の保健目標



清潔な生活の習慣をつけよう！



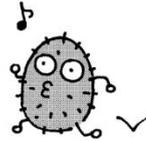
からだを清潔にするということは、健康のためだけでなく、その人の印象にも大きく関わってきます。みなさんは清潔にする習慣が身に付いていますか？

レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ		
<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか？ 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか？
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？ 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか？

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みや早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かしストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水にしよう!!</p>

食中毒にならないために



食中毒ってなに？

ばい菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、はきけがしたり、おなかが痛くなったり、げりをしたり、熱が出たりすることがあります。これが食中毒です。

ほとんどの場合は、軽い症状でおさまりますが、子どもやお年寄りなど体力や抵抗力（ばい菌とたたかう力）が弱い人がO157（腸管出血性大腸菌）やフグの毒などにあたると、重症になったり死んでしまったりする場合もあります。

食中毒は人にうつる病気ではありませんが、中にはO157やノロウイルス、赤痢菌など、人から人へとうつるものもあります。

食中毒がおこりやすい時季は？

食中毒は、7～9月にかけてよく発生します。特に梅雨の時季は湿度が高く、食べ物がいたみやすいので、食中毒の危険性が高くなるのです。

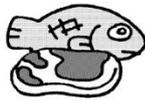
夏以外の季節でも、ゆだんしてはいけません。エアコンやストーブなどであたためられた部屋の中では、ばい菌やウイルスが活動しやすいからです。

また、冷蔵庫や冷凍庫の中にずっとしまっておいた食品や外国から輸入された食べ物を、決められた温度や方法できちんと保管していなかったり、消費期限（その食べ物を食べられる期間）が過ぎてしまったりすると、ばい菌やウイルスが増えてしまうこともあります。

食中毒にならないために

① 買い物をしたあとはすぐに帰る

魚や肉、たまごなどの生ものを持たたまま、長い時間暑いところにいると、ばい菌やウイルスが急に増えます。おつかいをたのまれたら、道草せずに戻すすぐ家に帰りましょう。



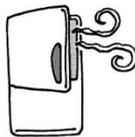
② 長い間、冷蔵庫や冷凍庫に食べ物をとっておかない

冷蔵庫や冷凍庫では、ばい菌やウイルスは死なないですし、低い温度で増えるばい菌やウイルスもあります。冷蔵庫や冷凍庫にしまっておく食べ物は消費期限をたしかめ、早めに食べるようにしましょう。



③ 冷蔵庫のとびらを開けるときはすばやく！

冷蔵庫のとびらを何度も開けたり、長い時間開けっ放しにしたりすると、冷蔵庫や冷凍庫の中の温度があがり、ばい菌やウイルスが増えやすくなります。冷蔵庫を開けて「すずし〜い」なんてやっちゃダメだよ！



④ 手を洗う

手洗いは、食中毒を防ぐための大切なポイントです！ 料理のお手伝いをするときや食事の前には、必ず手を洗いましょう。



⑤ 洗える食べ物はよく洗う

野菜や果物など、洗えるものは流水でよく洗いましょう。



食中毒になったら…

食中毒は、重症になったり、命にかかわったりすることもあるので、軽く考えてはいけません。早めに病院へ行くことが大切です。げりをしたり、はいたりしている場合は、体の中の水分が不足してしまう可能性があります。十分に水分をとるよう、気をつけましょう。げり止めの薬は、場合によっては逆効果の場合もあります（体の外へ出そうとしているばい菌やウイルスを体の中にとどめておくことになるため）。げり止めの薬は、お医者さんに相談してからのもようしましょう。