

ほけんだより 6月

2019. 科学技術高等学校 保健室

梅雨の季節となり、じめじめした気候になってきましたね。腰痛や偏頭痛、起立性調節障害などの病気は、気圧の変化で影響を受けやすいものです。早いうちに受診して薬をもらっておくとよいですね。学校で痛くなってもすぐに飲めるように、持参してください。また、痛み止めは痛みが強くなると効きにくくなります。少しでも痛くなったり、偏頭痛では目の前がチカチカ光るなど痛くなる前によく起こる症状が出たりしたら飲むようにしましょう。今月で健康診断が終わります。結果をよく確認してください。

運動部の生徒はいよいよ総体ですね。本番で力を発揮するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

6月の保健行事

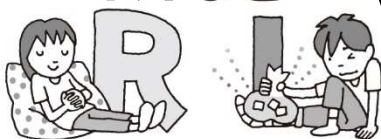
6/4 (火)	1年生	一斉検診 内科・歯科・耳鼻咽喉科・眼科
6/5 (水)	全学年	尿検査(再検査) (未提出者・再検査該当者)
6/13 (木)	1年生	心臓検診・レントゲン検診 (欠席者)
6/26 (水)	1年生	心臓検診精密検査 (該当者)

今月は1年生の一斉検診と、尿再検査です。受診勧告の通知を受けたら、早めに受診しましょう！受診結果は、担任の先生に渡してください。

虫歯の治療は行っていますか？虫歯は放っておいても自然に治ることはありません。歯は一生使うものです。気になることがあれば、早めに歯科を受診しましょう。



応急手当の基本は RICE



安静にする

冷やす



圧迫する 心臓より高く上げる

冷えずぎていないか、圧迫しすぎて変色したり痺れたりしていないか必ず確認してください。寝るときも足を上げてむくみを防ぎましょう。応急手当は治療ではありません。専門医に診てもらいましょう！

熱中症 どうすれば防げる？

こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



30分に1回休憩

体温を下げるために休む



服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌 (O157など)、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

