



平成 30 年 6 月号

県立龍野北高等学校保健室

### 本校の AED 設置場所

- ・体育館1階出入り口
- ・事務室玄関前
- ・専攻科棟玄関前



梅雨の季節になり、蒸し暑く感じる日が多くなりました。気分も憂鬱になりがちですが、そんな時期だからこそ、早寝早起き規則正しい生活習慣を心がけ、身体も心も元気に乗り切りましょう！！

いよいよ今年度の健康診断もわずかとなりました。検診日程は下記のとおりです。検診日に休んだ場合、自己にて学校医の病院先に受診に行ってもらいますので、欠席しないようにしましょう。

検診の結果、受診が必要な生徒には担任より受診勧告書を配布してもらっています。(受診が必要ない生徒には配布していません)受診勧告書を受け取った人は速やかに病院を受診しましょう。また、病院を受診した人は診断結果報告書を学校に提出してください。

#### 6月の検診予定

- 7日(木) 眼科(1・2年、3-1・3)
- 11日(月) 耳鼻科(前回欠席者、1年、専1)
- 19日(火) ツベルクリン反応検査(1-6)
- 21日(木) ツベルクリン反応検査判定(1-6)
- 22日(金) 眼科(前回欠席者、3-2・4・5・6、専)

### 家庭でできる食中毒予防6つのポイント

- ① 買い物の基本は新鮮なものを。
- ② 家庭でも正しい保存方法を。  
冷蔵庫の詰めこみすぎに注意！
- ③ 下準備もこまめな注意を。  
使用後の包丁、まな板は熱湯をかけて消毒をする
- ④ 手を洗ってから調理スタート。  
加熱は十分に。肉や魚は食中毒菌が死滅する75度で1分以上を目安にする
- ⑤ 食事前も手洗い励行。  
食事前には石鹸で手洗いをする
- ⑥ 残った食品は要注意。  
残った食品を冷蔵庫で保管していても、時間が経ち過ぎたもの、怪しいものは捨てる

### お弁当も安全・安心のひと工夫

おにぎりは素手で握らずラップを使う。一品一品、よく冷ましてから詰める。保冷剤を活用する。

## 熱中症予防のために

熱中症が気になる季節になってきました。各自で水分補給を心がけましょう。

- 睡眠をたっぷり取りましょう
- 朝ごはんをしっかり食べましょう
- 暑さに慣れる体をつくりましょう
- こまめに水分補給を心がけ、たくさん汗をかいた時は同時に塩分も補給しましょう

## 食中毒予防は万全に

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒が増えるシーズンです。O157などの細菌は温度や湿度などの条件がそろくと、食べ物の中で増殖し、その食べ物を口にするによって、食中毒が引き起こされます。

### こんなときどうする？～やけど～

アイロンや熱湯などやけどをしたときは、まず流水で15～30分ほどしっかり冷却することが大切です。痛みが治まるまで冷やすのが目安です。衣服の上などから受傷した場合は、無理に脱がしたりせず、衣服の上からシャワーなどで冷やしてください。水泡ができた場合は、感染予防のため故意に破らないようにしましょう。とにかく流水ですぐ冷やすことが大事です！！





