

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
生徒保健委員
担当：2-2HR
令和2年9月

毎年9月は「健康増進普及月間」として、運動習慣の定着や食生活改善などの健康的な生活習慣の確立をテーマに、様々な取り組みが行われます。

がんなどの生活習慣病はかつて「成人病」といわれていましたが、現在では年齢に関係なく、またみなさんの年代からの予防が大切だとわかってきています。適度な運動と休養（睡眠）、栄養バランスのとれた3度の食事を柱に、将来にわたって健康に気を配って生活していきたいですね。

今月の保健目標

コロナ対策をしながら
運動をして体力をつけよう！



今年度
5回目！

細菌性食中毒注意報発令中

高温多湿の気象条件が続き、食中毒の発生が予想される場合に発令されます。

今年度は文化祭前の食品衛生指導はありません。普段から各自食中毒の予防に努めましょう。

- ① 清潔（細菌をつけない！）
- ② 迅速・低温保存（細菌を増やさない！）
- ③ 加熱（細菌をやっつける！）

お弁当の工夫

食中毒を防ぐ

- 冷ましてからつめる
- たまご料理は完全に固まるまで加熱する
- 水分が多いと細菌がふえやすくなるので注意
- 盛り付けは使い捨てのカップがオススメ
- 火を通さずに食べられるもの（ハム・ちくわなど）も加熱調理
- 生野菜や果物を入れるときは別の容器に
- 食べる前の手洗いも忘れずに

既に何人か刺されています！

虫さされに気を付けよう！

保健室前の掲示版の写真も参考にしてください。

<h3>毛虫</h3> <p>一部の毛虫に毒がある。庭木の手入れなどで触れることが多い。小さな発疹がたくさんあらわれ、激しいかゆみを伴う。かくと蕁麻疹のように広がる。</p>	<h3>ムカデ</h3> <p>落ち葉や石の下、古い家に生息。激痛が走りしびれが生じてしだいに赤く腫れる。血圧低下や意識消失などのショック症状がでる場合もある。</p>	<h3>フヨ（フユ・フト）</h3> <p>高原や山の渓谷沿いに生息。半日ほどで発疹があらわれ、じょじょにかゆみが強くなる。赤いしこりが残ることもある。</p>
---	--	--

刺されると命に関わるスズメバチ

スズメバチの活動は7月～10月にかけて盛んになる。刺されると激しい痛みを感じ、体質や毒の量、刺した場所によっては毒が体内に入り、死に至ることもある。

応急処置

- ハチを見つけたら巣が近くにある可能性がある。
- 騒がずハチを驚かせないように姿勢を低くしてゆっくり逃げること。
- 刺された場所を水で流しながら毒を絞り出し、すぐに病院受診！





コロナに
負けない!

ルールの向こう側には…

しっかり学び、正しく
恐れ、行動しよう!!

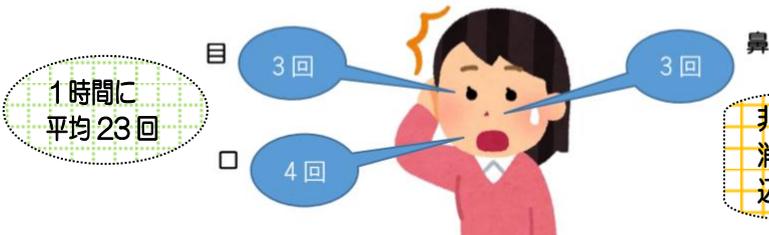
このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えました。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあけましょう」など。窮屈だな、しんどいな、と思うこともありますよね。しかし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…きっといろいろなトラブルが起こってしまうでしょう。**感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要**です。



ルールの向こう側には、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。コロナに慣れ、基本の「3密回避」と「手洗い」がおろそかになっていませんか？もう一度見直しましょう!!

接触感染に注意!

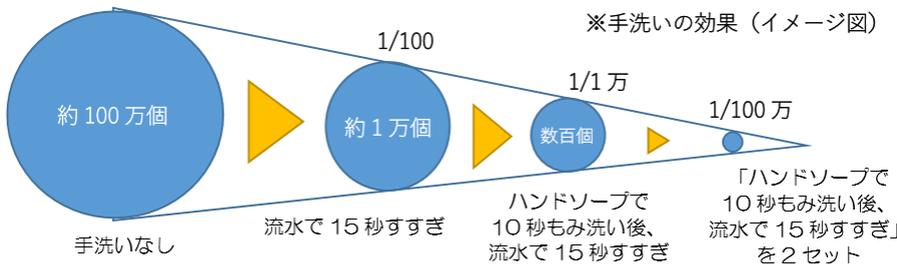
新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。人は“無意識”に顔を触っています。そのうち、**目・鼻・口**などの粘膜は**約44%**を占めています!



非接触の手指消毒薬を設置しました！消毒薬が多めに出ますが、しっかり刷り込んで活用してください！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



- ### 手洗いの5つのタイミング
- ① 公共の場所から帰った時
 - ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
 - ③ ご飯を食べる前と後
 - ④ 病気の人のケアをした時
 - ⑤ 外にあるものに触った時

厚生労働省 HP より

危険な場所なら避難するのが原則!!

コロナの心配がある中で災害が起きたら?

- 安全な場所にいる人は、避難所へ行く必要はない。
- 安全が確保できる親せき、知人の家への避難も考える。
- マスク、消毒液、体温計**はなるべく持参!
- 避難場所、避難所が変更されることもあるので、市町村 HP を確認。
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険!** 車中泊は浸水しないよう状況を確認。

