

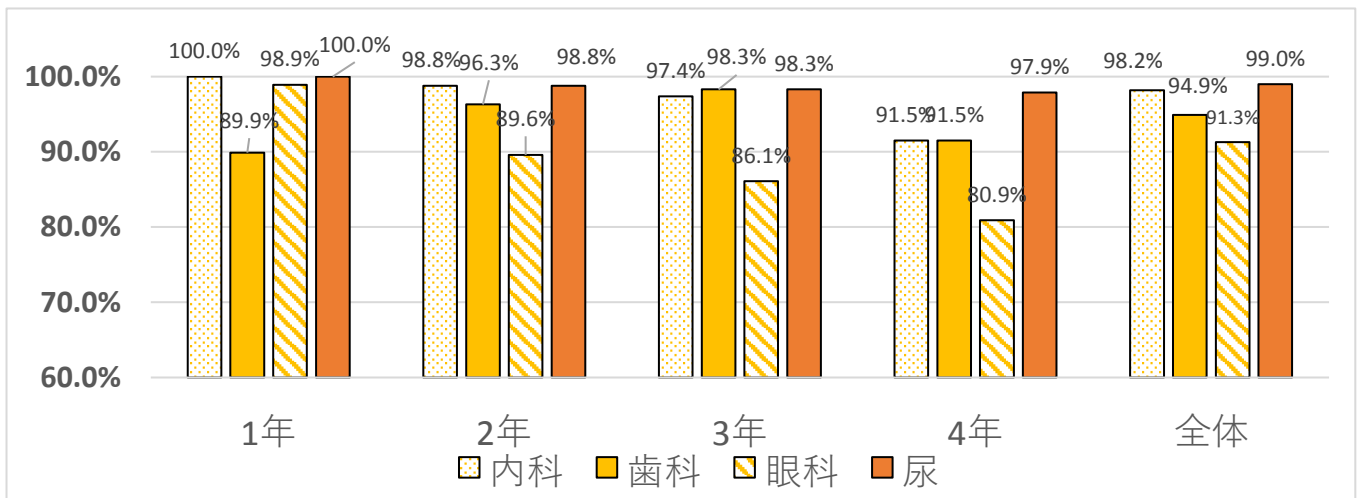


浜松大平台高校  
定時制 保健室

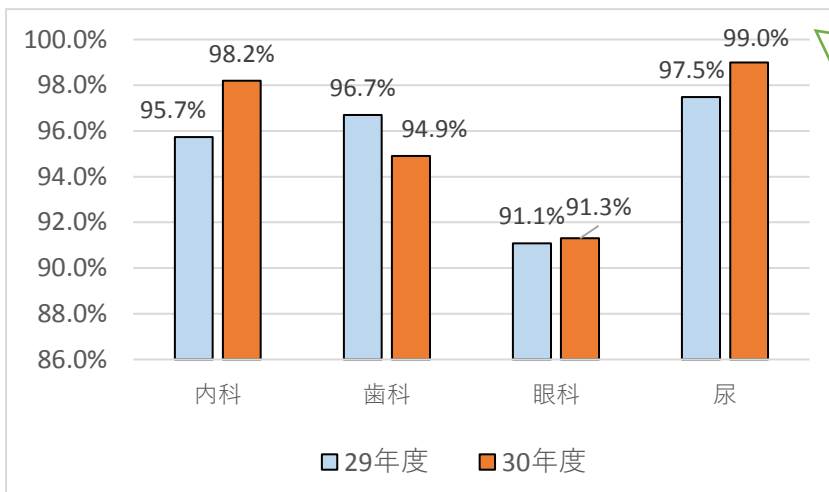
蒸し暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか？熱中症や食中毒、夏に流行する咽頭結膜熱(プール熱)などの感染症にも注意しましょう。

## 平成 30 年度定期健康診断学年別受診率

平成 30 年度健康診断受診率です。ほとんどの検診が90%以上の人が受けています。



## 平成 29・30 年度定期健康診断受診率比較



眼科の受診率が毎年低いです。眼の感染症にかかっていないかを診てもらっています。しかし、歯科検診以外は、29年度より受診率が上がっています。自分の体が「健康」ということを確認するために大切な機会です。来年は全ての検診を受けるようにしましょう。

## 受診のお願い

健康診断の結果、受診が必要になった人は、夏休みの時間を使って受診してください。自分の体のことや受診のことで気になることがあれば、保健室に相談しに来てください。



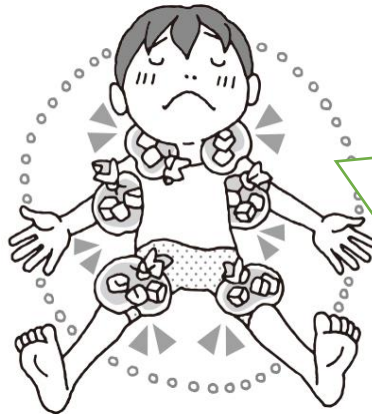
## 熱中症に注意！

・・熱中症は死に至る恐れがありますが、適切な予防法、応急処置を知っていれば防ぐことができます。

### 応急処置

- ① 涼しい場所へ移動。
- ② 水分や塩分の補給。
- ③ 衣服を緩め、氷などで体を冷却。

自分で水分がとれない、意識がおかしい、処置をしてもよくなる場合は、救急車を呼ぶ。



首、わき、そけい部等、大きな血管が通っている部位を氷などで冷やす。皮膚に水をかけて、うちわで扇いでも体を冷やすことができる。

### 熱中症の危険信号

- ・ 高い体温
- ・ 赤い・熱い・乾いた皮膚  
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ ズキンズキンとする頭痛
- ・ めまい、吐き気
- ・ 意識障害(応答が異常、呼びかけに反応がない)

水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなど電解質が含まれているものもとりよう！



## 食中毒に注意！

食中毒の原因である細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。

症状：腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出る。

★食中毒予防の3原則 ・・食中毒の菌を、

- ① つけない！ ② 増やさない！ ③ やっつける！



手を洗う、調理器具の清潔。



低温で保存。

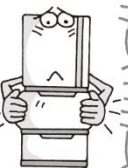


中心部を 75℃で 1 分以上の加熱が目安。

### じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

#### ❌ 冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。



#### ❌ 室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

#### ❌ 冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？