

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室  
令和5年6月9日(金)  
No. 5



## 梅雨を元気にのりきろう!

体育祭では、みんなが一生懸命に取り組む姿がキラキラと輝いていましたね！  
梅雨に入り、一日の中でも気温の差があって過ごしにくい時季ですが、元気に  
過ごせる工夫をしていきましょう！

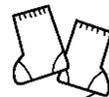
朝は肌寒く感じる日もあります。  
下着やベストを着て、体温調節することも大切です！

暑いから下着を着ないという人がいますが、ワイシャツ1枚だけで汗をかくと、汗を吸収せずに皮膚の上で乾いてしまうので、余計に暑さを感じます。



雨や汗でぬれたままで過ごしていると、体温が下がり、体調をくずす原因にもなります。

雨が強く降っている時は、タオルやくつ下を持っておくと安心ですね。



### 食中毒予防の3原則

#### ① 清潔

一番大切なのは手洗い



#### ② 保存

ただし冷蔵庫をあまり過信しない  
食べない料理は冷蔵庫へ



#### ③ 加熱

75℃(中心部の温度)で1分以上の加熱



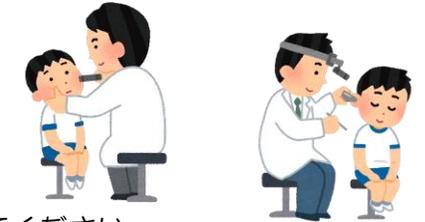
温度や湿度が高く、食中毒が起こりやすい時季なので、

- 食事前にはきちんと手洗いをする。
- お弁当の保管は保冷剤を利用するなど、いたまないようにする。
- 食べ物の調理はしっかり火を通す。



### 6月の保健行事

- |   |       |           |
|---|-------|-----------|
| 6月 9日(金)  | 歯科健診  | 3年生(森本先生) |
| 14日(水)  | 眼科健診  | 全員(小川先生)  |
| 15日(木)  | 耳鼻科健診 | 全員(西田先生)  |
| ※3日前までに耳掃除をしておいてください。   |       |           |
| なお、耳鼻科校医さんは広島市から来ていただいているため、当日欠席した場合、今年度は受けることはできません。ご了承ください。 |       |           |
| 22日(木)  | 歯科健診  | 2年生(折田先生) |
| 29日(木)  | 歯科健診  | 1年生(松田先生) |



## かぜかな?長く続く時は...

寒暖の差があり、体調をくずしやすい時ですが、鼻みず等のかぜと思われる症状が長く続くときは、アレルギーからくる症状かもしれません。

5月以降はイネ科の植物に反応するアレルギーが増えてきます。スギやヒノキの花粉のように遠くの木から飛んで来るのとは違って、イネ科の植物は身近な場所にたくさんある植物なので、直接手に触れたり花粉を吸いこみやすかったりするため、症状が強くなることもあります。

道路のわきや空き地に多いカモガヤ



予防するには...

- 草に近づかない。
- 外から帰ったら、せっけんで手を洗う。
- 目のかゆみがあるときは、顔も洗いましょう。



草を触った手で目を触ってしまうと、目の充血やかゆみ、症状が強い時はまぶたの裏側が腫れてしまうことがあります。

目の症状が出たときは...

- 手を洗い、目のまわりを水で洗う。
- 目を閉じて、ぬれたタオルで目を冷やす。

氷で冷やしたがる人がいますが、目は細い血管が多い部分なので冷やしすぎるのも心配です。

氷水にひたしてしっかりしぼったタオルで冷やすと、充血やかゆみが軽減してきますよ

こすると充血が強くなるよ。こすらないようにしましょう!

