

# Health Letter

No. 4 令和7年5月23日 発行



昨日、沖縄地方の梅雨入りが発表されました。平年と比べて、12日遅いそうです。中国地方は、平年より早い梅雨入りの可能性があります。

梅雨の季節は、気温・湿度も高く、天気が変わりやすいため、体調を崩しやすく、感染症や食中毒も心配な時期です。

また、さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、手洗いです。正しい手洗いを身につけていきましょう。

## 石けんをつけて、こまめに手を洗おう！



水でぬらす 石けんをあわだてる 手のひらをあらう 手の甲をあらう 指と指の間をあらう



親指をあらう 指先やつめをあらう 手首をあらう 水でよくすすぐ きれいなハンカチでふく

### ★★★食中毒予防の3原則★★★



**つけない**

手と調理器具はいつも清潔に



**増やさない**

食品はすばやく調理、早めに食べる



**やっつける**

中まで加熱、すぐ冷却



先週から、体育祭に向けた練習が始まりました。午前中も、日差しが強い日もあり、疲れや熱中症が心配です。疲労がたまると、けがの原因にもなります。今一度、生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを取り組んでいきましょう。

また、引き続き、熱中症を予防するために、こまめに水分補給を行い、けがに気を付けていきましょう。

**けがをしないための準備をしよう！**

早起き  
朝ごはん  
早寝

運動前後のストレッチ

## 手と足のつめは短く！

つめが長いとけがの原因にもなります。また、つめの間に汚れがたまり、食中毒の原因になることがあります。「つめの切り方」を参考に、手のつめだけでなく、足のつめも伸びたら切りましょう。



**つめの切り方**

**かたち**  
四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

**長さ**  
爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

**切るタイミング**  
1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすすめ。  
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ  
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

## 1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

## 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

## 3 救急であることを伝える



## 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

## 5 具合が悪い人の 年齢を伝える



70才くらいの女性です  
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

## 6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

## Q. 私は誰でしょう？

ヒントから推理してみましょう。

私は狭いところが好きです



長い耳が  
チャームポイント

放っておくと  
歯がすぐ伸びてきます

## A. うさぎ

うさぎは歯がすぐ伸びるのでいろんなものをかじりたがります。ものを噛んで歯をすり減らさないと、歯が伸びすぎてごはんを上手く食べられなくなるからです。



人間も、むし歯のほか、無意識にしている食いしばりや歯ぎしりが原因で歯がすり減ってしまうことがあります。うさぎのように生えてはきません。気になる場所があったら歯医者さんと相談しましょう。



AEDを持ってきて！  
と言われたら

## 外でAEDを 上手に探す方法

### ♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる  
サイトがいくつかあります。



### ♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。  
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は  
職員室前ろうかに設置  
しています。

