

保健だより 7月

2020年7月 大阪府立桃谷高等学校（通信制の課程）日夜間部

だんだんと気温が上昇し、蒸し暑い日が続いています。体調はいかがでしょう。

厚生労働省が示す「新しい生活様式」では、「外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用」とされています。「咳エチケット」として、登校時、授業中はマスクを着用してください。

しかし、マスクを着けて歩くと鼻や口元が汗びっしょり、息も上がってしんどい…と多くの人が経験されているのではないのでしょうか。周囲の人との距離を十分にとれる場所では、その状況に合わせて、マスクをはずして休憩することも必要です。たとえば、桃谷駅から学校まで歩く際には、その状況に合わせて一時的にマスクをはずしたり、休憩しながら、無理をすることのないようにしてください。もちろん水分補給も！！

熱中症対策については、6月の保健だより（日夜間部）を見てくださいね。

NEW

保健室に入る前には、
手洗いをしてください。
ハンカチも忘れずに！

基本的にマスクは渡して
いません。自分で用意し
てください。

内服薬は渡していま
せん。痛み止めなどの常備
薬は忘れないように携
帯しましょう。

保健室の利用についてお願い

保健室では体温測定と健康観察を行います。発熱や風邪症状がみられる場合は、下校し自宅で休養してもらうようになります。しんどいときは、無理をせずに休んでください！

★保健室のレイアウト変更にともない、出入り口も変更になりました。エレベーター側の扉から入室してください。

《食中毒に気をつけよう！！》

食中毒は1年中発生するものです。
しかし、梅雨から夏にかけての高温多湿下では
より発生しやすくなっているので要注意です。



●食中毒…原因になる細菌等が食物と一緒に体内に入り、胃腸などに障害がひきおこされることをいいます。症状は細菌の量やその人の体力によって様々ですが、主に腹痛、発熱、下痢、嘔吐といった症状があります。

食中毒予防の3原則



① つけない

食中毒の原因となる細菌やウイルスを食べ物につけないようこまめに手を洗いましょう。普段から行われているであろう、「正しい手洗い」が有効です。
また、肉や魚には菌がついている可能性が高いので、調理をする際には、まな板や包丁を使い分けることも大切です。



② ふやさない

高温多湿下で菌は増殖してしまうので、食材の温度管理を徹底しましょう。細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止すると言われているので、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので食材を十分に加熱してから食べるようにしましょう。
使い終わった調理器具を消毒することも大切です。

テイクアウト、利用していますか？

飲食店でのテイクアウトを利用する際に気をつけてほしいこと
・家に持ち帰ったり、届いた料理は長時間放置することなく、はやめに食べるようにしましょう。
・食べ残しを保存することなく、食べきるようにしましょう。