ほけんだより6月

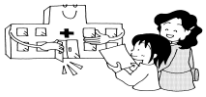
鶴見養護学校
保健室

今年は、例年と比べ雨の日が多かった５月。６月も湿度が上がりいつもより蒸し暑く汗をかいたりしますので、こまめに汗を拭いたり、着替えたりして清潔にすごしたいですね。気温の変化も激しい時期ですので、衣服で上手に体温調節をして健康にすごしましょう。

■今月の保健行事

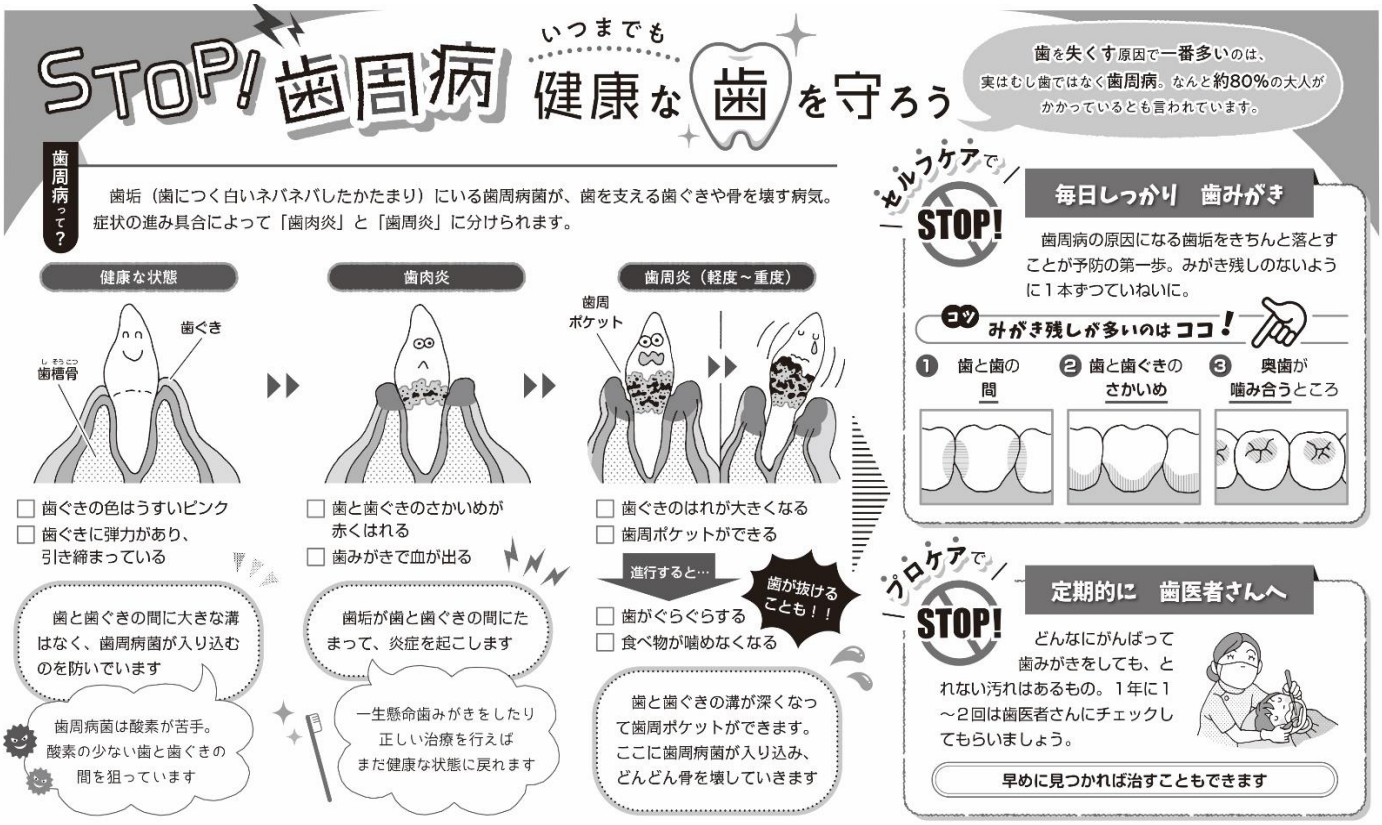
日にち	行事	対象学年	日にち	行事	対象学年
１日（火）	体重測定	中３	10 日（木）	体重測定	小５・６
２日（水）	耳鼻科検診	小５・６　高	11 日（金）	体重測定	小４
３日（木）	体重測定	高３	14 日（月）	体重測定	小３
４日（金）	体重測定	中２	15 日（火）	歯科検診	小５・６　高
７日（月）	眼科検診	小１・２・５・６　中	16 日（水）	体重測定	小１・２
	体重測定	高２	25 日（金）	精神科検診	高１
８日（火）	体重測定	中１	29 日（火）	整形外科検診	小１　高１　希望者
９日（水）	体重測定	高１	30 日（水）	耳鼻科検診	小１～４　中

■健康診断について



健康診断の配付物・提出物等のご協力、ありがとうございました。健診結果で異常が見られた方で受診が必要な場合はお知らせを出しています。早めの受診をお願いします。

■6 月4日～10 日は歯と口の健康週間です！



◆熱中症を予防するために！◆

①暑い日は絶対に無理をしない。
②適当に休憩する。頑張り過ぎない。
③こまめに水分を補給する。
④からだを暑さに徐々に慣らしていく。
⑤汗を吸いやすく、すぐ乾く素材の物を着る。
⑥炎天下では帽子をかぶる。
⑦下からの反熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
⑧集団活動中は、お互いの体調を気遣う。
⑨気分が悪いときは、すぐに言う。また、言いやすい雰囲気を作る。

軽い脱水症状の時は、のどの渇きを感じません。このため、暑い日や運動中はのどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給することが大切です。運動などでたくさん汗をかいたらスポーツドリンクも利用しましょう。
ただし糖分の取りすぎには注意してください。

ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で２時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

◆手洗い後の手ふきはどうしていますか？◆

コロナの影響もあり、意識的に手洗いが増えたと思いますが、ふき取る物が汚れていては、そこから逆に汚染されてしまうこともあります。
こんなことも気を付けてみて下さいね！

□手ふき用タオル等はこまめに変える。

ハンカチを室内乾燥させても細菌はたくさん残っているという調査があります。（表１）使用し濡れたままの物は、もっと細菌が繁殖してしまいます。こまめに変えつつ、洗ったあとは天日干しや乾燥機で乾燥させることもよいようですね。

（表１）ハンカチ（タオル地）の乾燥法別のよる細菌汚染

乾燥条件	細菌数／100 ㎠	
室内乾燥	520 万	個
天日干し	240	個
乾燥機乾燥	3	個

相模女子大学短期大学部生活学科　金井美恵子助教授調査

□ペーパータオルを使用する。

持ち歩き用のペーパータオルもあるようです。毎回毎日ペーパというわけにもいかないところはありますが、素手で接触する可能性の高い食事前などは、手洗い後の手ふきに使い捨てのペーパータオルを使用するなど、場合に応じて使いわけることもよいですね。