

夏の健康管理について(熱中症、水の事故など)



1. 引き続き感染症(コロナ)予防対策を

現在の日本でのコロナ感染者数は微増傾向にあります。また、インフルエンザの流行が南半球で起こっているとの情報もありますので、引き続き感染症予防は続けていきましょう。「毎日の体調チェック」「マスクの着用」「手洗い・消毒」「換気、密を避ける」対策をお願いします。尚、夏休み中に本人、又は、家族のコロナ感染が判明した場合(またはPCR検査予定)は、もれなく学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

2. 規則正しい生活を送りましょう。(睡眠、食事)

朝一番から起こる頭痛や吐き気は、生活リズムの崩れが原因です。身に覚えのある人は、まずは、生活リズムを整えるようにしてください。リズムが整うことで、「やる気、集中力」もアップします。

3. 熱中症に注意しましょう マスクを外しましょう

特に、休み中の部活動参加について注意してください。水分に加え塩分の準備をお願いします。また、活動前の食事(朝食、昼食)は必ず摂るようにしてください。マスクも積極的に外しましょう。ミーティング、更衣時はマスク着用です。

4. 外出時は「いつ、どこで、誰と、帰宅時間」を保護者の方に明確に伝えましょう

休み中は自由な時間が増えます。色んなことに挑戦して欲しいと思いますが、安全にも気を配るようにしてください。水の事故にも十分注意しましょう。川や海などは流れがあり、なかなか自分の思うように泳ぐことができません。泳いでいる間に足がつってしまうこともよく起こります。自然を楽しむためには、十分な安全確認と準備を必要とします。

“食中毒注意報”発令中!

食中毒を起こす代表的な細菌やウイルス

食中毒予防は
「つけない」「増やさない」「やっつける」
手洗い 冷蔵保存 火を通す

原因物質や主な生息場所	代表的な食品	予防方法
腸管出血性大腸菌(O157) 牛などの動物の腸の中	加熱不足の肉、生野菜	○食肉は十分加熱する ○生野菜はよく洗う
カンピロバクター 鶏肉、動物の腸の中	加熱不足の鶏肉	○食肉は十分加熱する ○食肉を使った調理器具の殺菌、消毒
サルモネラ菌 動物の腸の中、卵	生卵、親子丼	○食肉は十分加熱する ○作り置きをせず、すぐに食べる
黄色ブドウ球菌 手指の傷口、のど、鼻の中	おにぎり、弁当、サンドウィッチ	○調理前の手指の洗浄 ○作り置きをせず、すぐに食べる
ウエルシュ菌 人や動物の腸の中、土壌	大量調理されたカレー、スープ類	○加熱調理後保存する場合は冷蔵、冷凍保存をする ○小分けにする
セレウス菌 土壌など	チャーハン、スパゲティなど穀物を用いた食品	○米飯や麺類の作り置きをしない ○保存は冷蔵 小分けする
腸炎ビブリオ 魚介類に付着	魚介類の刺身、寿司	○冷蔵保存をする ○魚介類を使った調理器具の殺菌、消毒
ノロウイルス 人の腸の中、カキなどの二枚貝	ウイルスの汚染をうけた食品、生カキ	○食品に触る前の手指の洗浄 ○十分な加熱処理

ペットボトルは開けたら早めに飲みきろう



特に夏休み中の部活動時は注意!

ペットボトルの飲み残しやお弁当は

冷蔵保存をしてください。

食中毒について詳しく知りたい人はこちら→[厚労省 HP](#)