

ほけんだより 8月

長かった梅雨も明け、熱中症が心配される季節になりました。暑い夏には栄養バランスの良い食事・水分補給、睡眠が特に必要です。


〈金属製容器(水筒)の使用による食中毒に注意!〉

古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを飲んだことで金属が溶けだして、食中毒が発生しました…。特に、酸性の飲料(主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等)の飲み物を水筒に入れる時は要注意です。

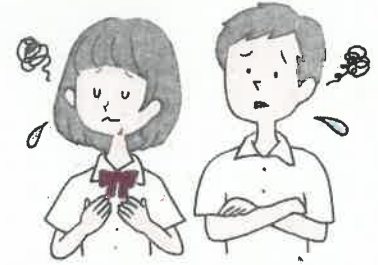
〈食中毒の発生防止のために〉

- 1、食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認しよう。
- 2、酸性の飲み物を長時間、水筒に保管しないようにしよう。
- 3、古くなった容器は、定期的に新しい物に交換しよう。

2020年 8月6日 玉商生徒保健委員会 担当 3C

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安(自身、家族、友だち)
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

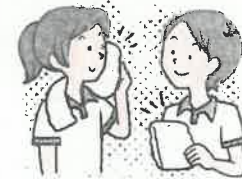
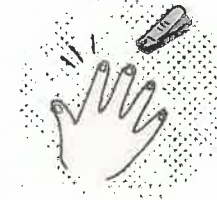
継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗いの後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？



こまめに・定期的に
室内の換気をして
いますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。