

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和元年9月3日発行
9月号

長かった夏休みもあっという間…友達や家族と出かけたり、進路に向けての準備をしたり、有意義な時間を過ごせましたか？

2学期は夏休みの疲れを引きずったり、不規則な生活などが原因で体調不良者がたくさん出ます。

2学期も文化祭や学習発表会等、様々な行事がたくさんあります。「疲れたな」と思った時はなるべく早く対処するように心がけましょう！



文化祭での注意



9月27日は、いよいよ待ちに待った文化祭ですね。文化祭で心配になることは食中毒です。調理を行わない人もこの機会に食中毒の予防法を知り、日常生活でも気をつけるようにしましょう。

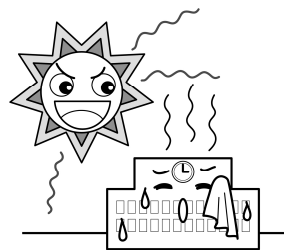


下のチェック項目を全て満たしている人だけが調理をすることができます。

チェック項目
1. 下痢やかぜなど体調をくずしていませんか
2. 手指に傷がありませんか
3. 専用の清潔なエプロン、三角巾を着用していますか
4. 指輪、ピアス、時計、ブレスレット等はずしましたか
5. 爪は短く切り、ネイル等していませんか
6. 正しい手洗いをしましたか

これに加えて、検便を受け、腸内環境に問題がないとされた人のみ調理できます。

まだまだ暑い！ 熱中症に気をつけよう



熱中症の主な症状

- ★汗が止まらない
- ★めまいや立ちくらみがする
- ★気分が悪い
- ★頭がぼーっとする
- ★筋肉痛がする



応急処置

- ★涼しい場所に移動する
- ★衣服をゆるめて、身体を冷やす
- ★水分・塩分補給をする

※水分がとれない、意識が朦朧としている、ある程度休養しても改善しない…などの時はすぐに病院へ行きましょう！



夏休み、受診は終わりましたか？

1学期の健康診断の結果、受診が必要だった人は夏休み中に受診できましたか？下の表を見てもらえればわかるように、受診報告がかなり少ない状態です。受診した人は、受診報告書を保健室まで提出してくださいね。まだ受診していない人は早急に受診しましょう。

視力

	受診勧告(人)	受診報告(人)
1年	101	6
2年	100	2
3年	61	3
合計	262	11

歯科

*8月30日現在

	受診勧告(人)	受診報告(人)
1年	60	2
2年	76	4
3年	90	6
合計	226	12

予防

- ★気温が高い時間は外出を避ける
- ★こまめに水分補給をする
- ★規則正しい生活を送る（睡眠・食事など）

