

# ほけんだより

令和2年7月1日  
三木市立三木中学校  
保健室 第4号

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さのきびしくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けない体を作りましょう。まだまだコロナウイルスも注意が必要です。引き続き、感染予防を心がけていくことが大切です。

**手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!**


コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ  
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



食中毒は、7月～9月にかけて多く発生しています。食中毒とは、原因となる細菌が食べ物と一緒に体の中に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害を引き起こされることをいいます。特に梅雨の時期は湿度が高く、食べ物が傷みやすいので、食中毒の危険性が高くなるのです。

～食中毒予防は「細菌をつけない・増やさない・やっつける!」～

## ① 菌をつけない

調理したり食事をする前には、石けんでよく手を洗いましょう。また、食材だけでなく、包丁やまな板などの調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用しましょう。

## ② 菌を増やさない

調理したものは、なるべく早く食べましょう。また、調理済みの食品は、室温で2時間以上放置しないようにしましょう。



## ③ 菌をやっつける

加熱が必要な食品は、よく加熱しましょう。75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌をやっつけることができると言われています。

# 知って防ごう熱中症!!

気温が高く、ムシムシした日が続いています。こんな日は、特に熱中症に注意が必要です。熱中症は、強い日差しや気温が高いとき(室内でも)、運動などによって体の中でたくさんの熱を作り出すときに、体温調節がうまく働かなくなることで起こります。



## 熱中症を予防するために

- 規則正しい生活をする。→夜更かしをして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり熱中症になりやすくなります。
- 水分をたっぷり取る。→運動をするときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう。
- 普段から暑さに慣れておく。→クーラーのある部屋ではあまり過ごさない。
- 体調の悪い時や、ケガをしているときは、運動をしない。

※熱中症は自分で気づくときにはもう手遅れ…という可能性があります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給をしたり、休息したりしましょう!

## もしも、熱中症になってしまったら…

- 日かげやクーラーのきいた部屋など涼しい場所へ連れて行きます。
- 衣服をゆるめて、熱を逃がします。また、濡らしたタオルや氷水を首や脇の下、太ももの付け根に当てて体を冷やします。
- 意識がはっきりしている場合は、水分を与えて様子を見ます。



→意識がない場合やはっきりしていない場合は、水分を与えてはいけません。

危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。熱中症は生死に関わります!