



保健だより 6月号



平成 28 年 6 月

進徳女子高等学校 保健室発行

そろそろ梅雨の季節が近づいてきましたね。この時期気圧の変化で頭痛がおきたり、かぜをひいたりする人が増える傾向があります。体調管理に気をつけ、このつらい季節を乗り切っていきましょう。

今月の保健目標

- ①疾病の治療と継続、そして梅雨対策をしよう。
- ②歯を大切にしよう。

6月4日はむし歯予防デー

清涼飲料水の飲みすぎ注意！

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いたアルコールの入っていない飲み物をさします。

夏になると汗をかいて喉が渇くため、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんがね。

しかし清涼飲料水には**多くの砂糖**が含まれています。喉が渇いた時は、できるだけミネラルウォーターや麦茶など糖質を含まないものを飲むようにしましょう。



からだの食育 ～キレイに痩せるには～

保健室では、この質問が一番多いです！ズバリお答します。

食べて、動いて、寝る！この3つです。梅雨のじめじめで食欲がない…。

暑くなると、麺ものばかりになって、肉や魚が少なくなる。肉は太るから食べない！

太ってしまうのは、運動量が少なく、身体の中も動きが鈍くなっているからです。

しかし高校生には、少しぼっちゃりがお勧め！おしりと胸をしっかり成長させることで、将来のきれいな体型へとつながります。詳しくは、保健室までどうぞ



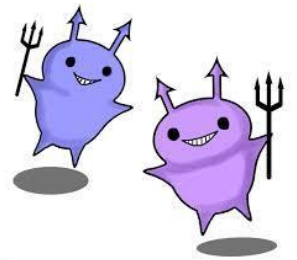
気をつけよう～食中毒！

食中毒とは、原因になる細菌が食物と一緒に体内に入り、その毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることをいいます。その症状は、細菌の量や種類、その人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間も様々で、遅いものでは体内に入って3日後くらいに発症するものもあります。

食中毒の主な症状・・・ 腹痛・下痢・嘔吐・発熱



食中毒は予防が第一！



①菌をつけない

調理したり食事をする前には、石鹸で手をよく洗う。
食材だけでなく調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用する。

②菌を増やさない

調理したものはなるべく早く食べきるようにする。
食べたものを室温で長時間放置しない。(短時間でも冷蔵庫へ)



③菌を殺す

食材は中心部まで十分に火を通す。(75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌を殺すことができますといわれています。)

むやみに市販の下痢止め薬を飲むと、逆に悪化したり長引くことがあるので
気を付けましょう。血の混じった便やひどい腹痛がある時はすぐに
病院へ行きましょう。



保健室からお知らせ

6月1日(水): 耳鼻科検診 13:25分から
6月11日(月): 眼科検診 13:25分から

6月の後半には健康診断の結果を渡します。

医療機関を受診する必要がある生徒は、必ず受診して「受診票」を保健室へ提出して下さい。

カウンセリングからお知らせ

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

カウンセリング日程表		
6月	時間	担当者
3日(金)	14:00~18:00	勝部先生
7日(火)	9:00~17:45	出下先生
14日(火)	9:00~17:45	出下先生
17日(金)	14:00~18:00	勝部先生
21日(火)	9:00~17:45	出下先生
28日(火)	9:00~17:45	出下先生

