

保健だより 7月

2019年 7月 19日 発行 佐賀工業高等学校 保健厚生部



充実した夏休みのために ～健康診断の結果から～

もうすぐ夏休み。部活動に打ち込み、計画的に勉強する、趣味を満喫…。長い夏休みを前に予定ややってみたいこと、それぞれに思い描いていることでしょう。

さて、一方、4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人は、早めの受診をしましょう。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができ、治療が必要でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに治せる可能性があります。せっかくの夏休みに病院通いではもったいない！ と思っていないですか？

何を「充実」ととらえるかは人それぞれかもしれませんが、健康は確実に将来につながっています。

1 学期保健室利用状況

4月から6月の保健室来室状況です。昨年度と比べて、来室が少ないように見えますが、外科での来室が目立ちます。

2学期からは、ケガをしないように注意して、外科での来室を減らせるように落ち着いた学校生活を送りましょう。

	内科	外科	その他	合計	昨年度合計
4月	47	35	9	91	112
5月	69	73	20	162	219
6月	49	100	15	164	136



「熱中症予防講話」

6月28日（金）に1年生の運動部員を中心に熱中症予防講話を聞きました。大塚製薬の福岡支所より山本氏に来ていただき、スライドを使った分かりやすいお話でした。

熱中症にならないように自分でできることをしっかりして部活動に励みましょう。



「食中毒注意報」発令中!

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには…

つけない

手・調理器具・材料を洗う

ふやさない

作ったら早めに食べる

やっつける

食材にしっかり火を通す

なお、余った食べ物を早めに冷蔵庫にしまうことも有効ですが、庫内でも菌は繁殖していきます。また、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくないため、過信・依存は避けるべきです。

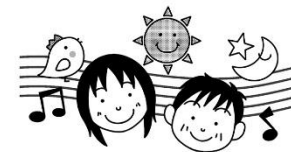


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで

