

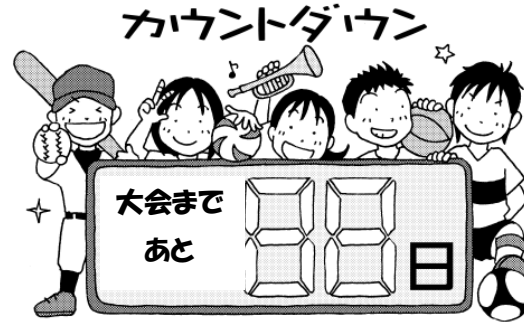
すこやか

ほけんだより 7月号
平成 24 年7月5日
鷹巢中 保健室

夏の大会まであと少し!

7月13日(金)から地区中夏季総合大会があります。3年生のみなさんにとって最後の大会になりますね。

試合まで、ケガなく部活に取り組むためにも、また、元気によさこい練習に励むためにも、水分補給をしっかりとりましょう!



水分補給をしっかりと!

練習開始 30 分前

250~500ml の水分をとっておく。

練習中

30分ごとに1回は水分補給を。

水分不足になると...

熱中症・ケガのリスクが急上昇!!

ねっちゅうしょう しょうじょう
熱中症の症状



のどが乾いても、学校の水道水を飲まないように!
必ず、水筒を家から持ってくるようにしましょう!

無理しない。



熱中症予防の基本です。

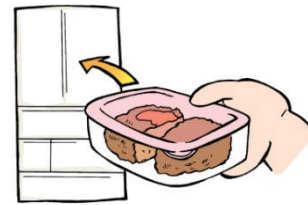
夏のバーベキューにご注意を!

夏には、バーベキューの機会も多くなり、焼き肉を食べることも多いと思います。

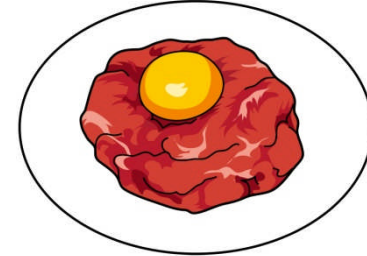
そこで、次のようなことに注意して、食べるようにしましょう。



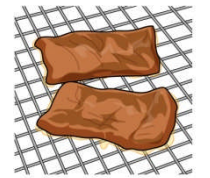
1 食肉は、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)に努める



2 レバーなどの内臓や食肉を加熱不十分な状態や生で食べない。



3 細菌は加熱により死滅する。食肉や内臓は中心部まで加熱(75℃、1分以上)する。



4 生肉にさわったら、手をよく洗う。



5 生肉を扱った tong、箸などは、焼き上がった肉やサラダを食べるときには別にする!



腸管出血性大腸菌感染症(0111・0157)

は、昨年問題になった大腸菌です。

- 潜伏期間：2~10日程度
- 症状：激しい腹痛、下痢、血便などの症状
- 感染経路：食肉およびその加工品によることが多い。

みんなの願い、届くといいね。

