

ほけんだより ^{がつ} 9月

令和5年9月5日
星林高校 保健室

2学期が始まりました。まだまだ暑い日々が続きますが、2学期は文化祭や体育祭などの行事があります。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが、そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

自分の健康を守るのは、自分です。だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわり、体調の良い状態で楽しい思い出を作りましょう。



文化祭では食中毒に注意が必要です

食べ物を扱う3年生は衛生面に十分注意し、
体調の悪いときは調理をしないようにしてください。

<食中毒予防3原則>

ポイント ①菌をつけない

◆手を洗うタイミング

- 作業開始前
- 生肉生魚をさわった後
- ゴミ処理の後
- お金にさわった後
- トイレの後
- 髪や顔にさわった後

◆調理器具に気をつけて！

- まな板や包丁は、使うたびにきれいに洗い流す

ポイント ②菌を増やさない

- 買ったものはできるだけ早く食べる
- 冷蔵が必要な食材は常温ではなく冷蔵庫で保管

ポイント ③菌をやっつける

- 食品の中心温度75～85℃で、
1分間以上加熱する。



食中毒を防ぐためのチェックリスト

自分をCHECK

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？



キッチンをチェック

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？



調理方法をCHECK

- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？



体育祭では怪我に注意が必要です



怪我をしないための工夫が大切です。まわりの状況や自分の性格をふまえて、どんなときに怪我をしやすいか考えてみてください。

運動中の打撲やねんざの応急処置は

RICE = R:Rest(安静)、I:Icing(冷却)、

C:Compression(圧迫)、E:Elevation(挙上)です。

冷却する場合は怪我によっても違いますが、数分～15分程度で良いです。冷やしすぎないように注意し、患部の感覚がない場合は、いったん冷却をやめましょう。

体育祭では、みなさんが怪我をせず、活躍することを願っています。

