

ほけんがより



2017年度 No.5 徳島県立城南高等学校

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、充実した夏にすることができたでしょうか。もうすぐ城南祭がありますが、素敵な3日間にしましょうね♪そして、城南祭後は気持ちを切り替えて、充実した2学期にしましょうp(^_^)q



☆☆☆☆☆☆城南祭特集☆☆☆☆☆☆

文化祭(食品バザー)編

◎食中毒を予防しよう！(食中毒予防の3原則)

・食中毒菌を付けない

体調管理をする、爪を切る(手の平側から見て爪の白い部分が出ないようにする)、石けんで丁寧に手を洗う、服装を整える(エプロン、マスク、手袋などを必ず着用する)など

・食中毒菌を増やさない

調理前後の食品を室温に長く放置しない、できるだけ早く食べるなど

・食中毒菌をやっつける

十分に加熱する(食品の中心部が75℃以上で1分以上加熱)など



手には見えないばい菌がいっぱい!



◎けが、熱中症を予防しよう!

・やけどや調理器具の使い方に気をつける

(周りに人がいないかなど周囲の安全を確認し、落ち着いて調理しよう)

・無理をしない、させない



体育祭・FS編

◎体調管理をしよう(学校行事に限らずですが…)

- ・睡眠を十分とる
- ・朝ご飯をしっかりと食べる
- ・水分補給はこまめにする
- ・栄養バランスの良い食事をとる
- ・具合が悪くなったときは早く休憩する



◎けがをしたときの応急処置

擦り傷や切り傷…洗浄し、ガーゼなどで傷口を押さえて止血する。

打撲や捻挫…安静にし、患部を心臓より高くして冷却する。

歯が抜けた…ガーゼなどを噛んで止血する(血は飲み込まず、吐き出す)。抜けた歯は、歯の根元には触らず、保存液か牛乳に浸ける。

やけど…水道水(流水)で冷却する。

※けがを防止することが大切です。1人ひとりが十分注意して、楽しんでくださいね(^_^)



生活習慣を改善~これで健康力 up~

睡眠で生活リズムを整えよう😊

◎早起きから始めよう

- ・ベッドや布団は光が届きやすい場所に置く
- ・10数えたら布団から飛び出す
- ・目覚まし時計は歩かないと手の届かない場所に置く
- ・洗顔をしたり、朝ご飯を食べたりして五感を刺激する



- ・勉強や運動をする
- ・新聞を読む など

◎眠りやすい環境をつくろう

- ・夜は強い光を遠ざける
- ・夕食後はカフェインを控える
- ・悩みや心配事がある人は家族や友人、先生など相談できる人に相談する など

