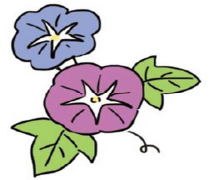


保健だより 7月



令和5年7月3日 愛宕台中学校 保健室

“食中毒注意報”発令中!

「高温」と「多湿」を感じる日が増えましたね。この2つは、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が増加します。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



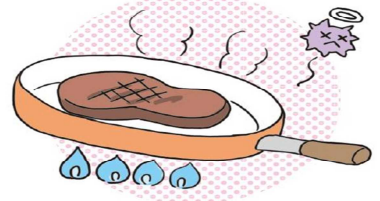
手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、冷蔵庫の中に入れていても菌の繁殖を完全に抑えられるわけではありません。冷蔵庫を頼りすぎず、早めに消費するよう心掛けましょう。また、ふた付きの缶や、ペットボトルの「飲み残し」も菌が好む場所です。



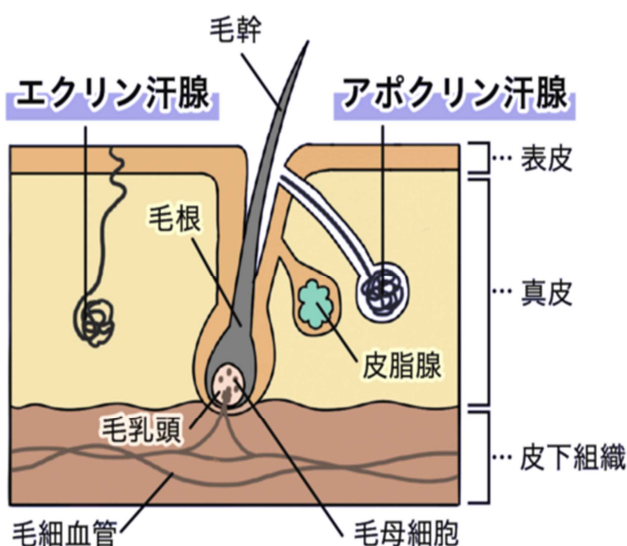
じんわり、だくだく 汗について

汗の重要な働きとは?

私たちの皮膚は左の図のようになっていて、「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から汗が分泌されています。

汗がたくさん出るのは暑さが厳しい日や運動の後ですね。私たちの身体は熱を持つと、汗を分泌させて汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体温を一定に保とうとする働きがあります。

汗をかいた後の体は水分と塩分が足りない状態。夏場の体育・部活動では特にこまめな水分補給をしましょう。水筒の中身は水よりもスポーツドリンクなど塩分が含まれているものが好ましいです。



かけがえのない「いのち」 自分を大切に…

6月24日の土曜日授業で2年生を対象に「思春期講座」を実施しました。思春期を迎えいろいろなことに興味が出てきたこの時期に命の大切さや、男女の性行動に伴う責任などを学び、友達や家族の大切さをより深く考えて欲しいと思い、この講座を実施しています。



わたしたちの「いのち」

私たちの生命は、ほんの小さな針穴くらいの大きさから始まり、およそ3億分の1の確率でこの世に生まれてきています。

そんな小さな命が、大切に育てられて今のみんなのように心も身体も大きく成長しているのです。

7週目の胎芽



「いのち」を守るために相談できるところ

あなたのいばしょチャット相談

【厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口】

★誰でも24時間365日、無料・匿名で利用できます。

チャット相談用
QRコード



考えても1人では解決できないとき、不安で押しつぶされてしまいそうなときにあなたを守ってくれる場所はたくさんあります。

家族、お友達、先生に話せないときでも1人で抱え込まないでください。

安足健康福祉センター

TEL:0284-41-5895

足利市 健康増進課

TEL : 0284-22-4513

日本家族計画協会 思春期 FP 相談

★LINEで相談すると、専門の方が答えてくださいます。(平日10時～16時)

LINE登録用
QRコード

