



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。良いスタートを切ることができていますか？起床・就寝時間や、食生活をしっかりと見直して規則正しい生活を送るようにしてください。今週末には文化祭が行われます。今年は地震の影響で調理室が使えなくなり、非常に残念ですが、軽食や景品などで食品を扱うクラスもたくさんあります。食品を扱う上で、絶対に起きてはいけないことは食中毒です。



食中毒が一番起こりやすい季節はいつでしょうか？



正解は、秋です！昨年の厚生労働省の統計でも発生件数が一番多い月は9月でした。梅雨時期や真夏に発生すると思いがちですが、秋口にも食中毒は多く発生します。では、食中毒を予防するにはどうすればよいのでしょうか？

食中毒予防の

3原則



① つけない

食品に触れる前には石鹸で手をしっかり洗い、清潔なタオル（文化祭時はペーパータオル）で拭きましょう。特にトイレに行く際は気をつけましょう。家庭では調理器具を食品に応じて分けたり、調理する度に洗浄、消毒するなど、工夫をしましょう。

② 増やさない

文化祭で食品を提供する場合は、必ずその場ですぐに食べてもらい、持ち帰らないように伝えてください。家庭では、食品を冷蔵庫で10度以下で保存し、食材や調理済みの食品を室温に放置しないようにしましょう。

③ やっつける

食品はしっかりと中心部まで火を通しましょう。めやすは中心部75℃以上で1分以上！

☆ スポーツの秋！準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしたらどうする？

◎月◎日は 救急の日

あり傷...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻をつまんで下を向く。はかばか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だぼく・ねんざ づきゆびには...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなど冷やす!

心配が残る場合は+受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸びる包帯を巻くなどに圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

★9月9日は救急の日です。学校でケガをした場合、「保健室にすぐに行けばいいから大丈夫」と思っている人がほとんどだと思います。でも、もし外出中にケガをしてしまったら、またケガをしている人をみかけたら、あなたはすぐに上のイラストのような応急処置ができますか？少し覚えておくだけで、もしもの時に役に立ちます。もちろん、学校で起きたケガでも、擦り傷や切り傷などは、洗い流してから保健室に来るようにしてください。また、交通事故やひどい怪我をしている場合は、迷わず救急車を呼びましょう。



もし、救急車を呼ぶべきか迷うときは、
#7119（救急相談）に電話しましょう。

夏休みに病院受診した人へ



- 補習の登下校や部活動でケガをして病院を受診した人は、保健室にスポーツ振興センターの書類を取りに来てください。
- 視力や歯科の受診勧告書や、その他の疾患で学校生活管理区分票を貰っていた人で、夏休み中に病院受診をした人は、保健室まで書類を提出してください。
- 検尿の未提出者は、出来るだけ早く結果を保健室まで提出してください。