ほけんだより 6月

令 和 3 年　6 月　　清 風 学 園

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくると心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

熱中症予防に活かす
暑さ指数について

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える **①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温** の３つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

汗をかいて「暑熱順化」

『早退・緊急時連絡先カード』携帯のお願い

本校では、病院受診や早退をする場合、保護者の方に連絡をさせていただいています。緊急時は、迅速な対応が必要になります。職場など、必ず連絡が取れる連絡先がありましたら、下記の「早退・緊急時連絡先カード」に記入し、ご子息の財布などに携帯させてください。なお、昨年から引き続き、新型コロナ感染症対策の観点から、保健室での休養は原則実施していません。ご了承ください。

早退・緊急時連絡先カード	
中学　・　高校（六か年・理数・文理） （　　）年（　　）組（　　）番	
氏名：	
保護者携帯番号	
昼間つながる連絡先(職場など)	①
	②

タオル・ハンカチ

必ず「自分専用」で

こんな誤解をしていない？　食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。

✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の３つの要素が必要です。

① 栄養　② 水分　③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり３つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で２時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日 ↓ 6月10日

歯と口の健康週間

プロケア

セルフケア

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より