

# 保健たより

## 6月号



R5.6.5 (月) 筑波高等学校 保健室発行

夏のような暑い日が多くなり、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。まずは規則正しい生活を心がけて、気温に合わせて衣服の調節を行うようにしましょう。

また、梅雨の晴れ間などに、気温や湿度が急に上がった日には、特に熱中症が起こりやすくなります。のどが渇いていなくても水分補給をするよう、心がけてください。

### 食中毒に気をつけて！

梅雨の時期は食中毒にも要注意です。食中毒は、飲食店だけでなく家庭でも発生しています。以下の3つのポイントに気をつけて、食中毒を未然に防ぎましょう！

#### 1. つけない

手と調理用具は清潔に

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



#### 2. 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない  
(7割程度)

★冷蔵庫 10℃以下

★冷凍庫 -15℃以下



#### 3. やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒  
(消毒には加熱や塩素系漂白剤が有効です)

★加熱は 85~90℃

90秒以上！

#### 6月の保健行事

- 6/2 (金) 内科検診1年
- 6/5 (月) 歯科検診 未実施者
- 6/9 (金) 尿検査2回目
- 6/14 (水) 内科検診3年
- 6/20 (火) 尿検査3回目(最終日)
- 6/28 (水) 環境衛生検査(照度測定)  
内科検診 未実施者

※検診結果は7月に通知いたします

#### 6月のSC来校日

- 6/1 (木) 8:50~11:50
- 6/8 (木) 8:50~11:50
- 6/15 (木) 8:50~11:50
- 6/29 (木) 8:50~11:50

6月は4回来校予定です。

相談は予約制となっております。

相談希望の生徒は、保健室 鈴木まで  
ご相談ください。