

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和7年7月号

7月になり、あともう少しで夏休みに入りますね。
今年の夏も平年より気温が高くなると予報されています。
充実した夏休みを過ごすためにも、規則正しい生活を心掛けるなど
体調管理をしっかりと行いましょう。
皆さんにとって、夏休みが良い思い出となることを願っています。

熱中症に要注意！！

〈熱中症とは？〉

高温多湿の環境下にいることで、体温調節ができなくなり、発熱、頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、筋
けいれん、倦怠感など全身にわたって様々な症状が起こる状態を言います。
重症化すると、意識障害が起こり、場合によっては死に至ることもあります。

◇熱中症になりやすい状態◇

暑さに慣れていない・水分不足・睡眠不足・栄養不足・朝食欠食・
体調不良時・生理中・服薬中など

熱中症は、予防が大事！！

～ 予防方法 ～

- 1 こまめに水分補給と休憩をする！
- 2 十分な睡眠時間を確保する！
- 3 バランスの良い食事を3食食べる！
- 4 外出時には日傘や帽子を使用する！
- 5 冷やしたタオルや保冷剤で体を冷やす！
- 6 室内の温度をエアコンや扇風機等で26～28℃に保つ！
- 7 通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着る！

など

熱中症になったら・・・

- 1 水分と塩分を補給
- 2 首・脇の下・足の付け
根を冷やす
- 3 意識がはっきりしな
い場合は119番



食中毒にも要注意！！

高温多湿であるこの季節は、食中毒菌が繁殖しやすいです。
蒼流祭で食品を扱うクラスもあるかと思うので、食中毒が起こらないように適切に食品を
管理しましょう。

＜ 食中毒予防の3原則 ＞

つけない

◇ つけない ◇

- 食品を扱う前や食事の時は、必ず**手洗いと手指消毒を行う**。
- 食品を扱う時は、直接触らず、できるだけビニール手袋をつける。
- 食材ごとに箸や調理器具などを替える。

◇ 増やさない ◇

- 残り物は室温で放置せず、小分けにして早めに**冷蔵庫で保管**する。
- 料理はできるだけ早く食べきる。

ふやさない

◇ やっつける ◇

- 食材は、中心部まで火が通るように、よく加熱する。
※**中心部が75℃以上で1分間以上保たれるように加熱**すると多くの食中毒菌が死滅します。

＜ 嘔吐物処理の仕方 ＞

- 1 嘔吐物に新聞紙等をかぶせる。
- 2 嘔吐物を処理する人は使い捨てエプロン、ビニール手袋、マスク等を着用する。
- 3 次亜塩素酸ナトリウム消毒液を作る。
※ 水3Lに対して、ハイターをキャップ2杯入れる。
- 4 古いタオル等に消毒液を染みこませる。
- 5 かぶせてあった新聞紙ごと嘔吐物を取り除き、ゴミ袋に入れる。
※ **外から内側に集めるようにして嘔吐物を取り除く**。
- 6 消毒液を染みこませた古いタオル等で床を拭き取る。
※ **感染を広げないよう外から内側へと一方向で床を拭く**。
- 7 床を拭き取ったタオル等をゴミ袋に入れ、ゴミ袋の口を縛って捨てる。
- 8 使い捨て手袋を新しいものに替え、消毒液を染みこませたタオル等を嘔吐物があった床に敷き、10～30分間放置する。
- 9 10分以上経過したら、消毒に使ったタオル等と使い捨てエプロン等をゴミ袋に入れて口を縛って捨てる。
- 10 石けんを使ってよく手を洗った後、手指消毒をする。

