

ほけんだより

三刀屋高校
保健室
令和5年度



いよいよ、夏休みに入ります。みなさんにとって、どんな1学期でしたか？「早かった」「やっと終わった」など、それぞれ感じることは様々だと思います。

夏休み中も、部活動や補習などで忙しい日々的人也多いと思いますが、少しでも自分の時間をつくって、心身ともにリフレッシュしてくださいね。睡眠のリズムを崩さず、よい2学期のスタートができるよう、規則正しい生活を送ってください。

新学期、元気で会えるのを楽しみにしています。

健康診断結果のお知らせについて



1学期に、実施した健康診断と身体測定の結果を保護者面談の時に配布します。歯科検診は2学期（期日未定）に実施しますので、検診結果は空欄になっています。

実施した検診で所見があった人へは、各種検診結果のお知らせを配布しています。普段は、忙しくて病院へ行く時間がない人は、夏休みを利用して受診をしてください。

<保護者の皆様>

○受診をした場合

お渡しした「受診報告書」に医師からの指示を保護者の方が記入して学校へ提出してください。

○受診をせず、経過を見られる場合

お渡しした「受診報告書」にその旨を記入し学校へ提出してください。

食中毒を予防しよう

県東部を中心に腸管出血性大腸菌感染症の集団感染が発生しています。これから本格的な夏を迎え、気温の上昇とともに、細菌の繁殖が活発化することから、腸管出血性大腸菌による感染症や食中毒の発生に注意が必要です。

食中毒を防ぐお弁当 づくりのポイント

お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長いので、衛生面で特に注意が必要です。食中毒を防ぐためには、細菌を **つけない** **やっつける** **ふやさない** ことがポイントです！

STOP ⚠️ 食中毒



つけない ために・・・★石けん等を使って、ていねいな手洗いをしましょう。

★調理器具や弁当箱は、洗剤等できれいに洗い、しっかり乾かしましょう。

生肉、生魚を使用したまな板や包丁→特に念入りに洗う。

(他の食品に細菌がうつらないよう注意！)

やっつける ために・・・★調理する時は、しっかり加熱をしましょう。

魚・肉・卵を使ったものは、中まで火が通るようにしっかり加熱する。(冷凍食品も説明をよく見て加熱する。)

ふやさない ために・・・★温度や詰め方に注意しましょう。

ごはんやおかず等は冷ましてから弁当箱に詰め、ふたをする。
保冷剤や保冷バッグを利用する。

