



ほけんだより

尾道南高等学校

保健室

令和7年6月号

6月に入り、蒸し暑い日が多くなりましたね。じめじめしていて、曇りや雨の日が続くと気分が落ち込んでしまう人もいるかもしれません。また、気候や気圧の関係で、体調を崩しやすくなる人もいます。自分なりのストレス解消法や、体を冷やさないことなどが、上手な体調管理に繋がります。

6月の保健目標

食中毒を予防する

梅雨の時期は気温だけでなく、湿度も高くなります。食中毒になる原因のウイルスや細菌は、じめじめした環境が大好きなので繁殖しやすいです。繁殖を阻止するには、以下の3つが有効です。

①つけない！

- ・手や調理器具、材料をよく洗う
- ・生肉や生魚を切った包丁やまな板は、きれいに洗って消毒する



②増やさない！

- ・調理後、すぐに食べない場合は冷ましてから冷蔵庫に入れる



③やっつける！

- ・生ものはきちんと火を通す



食中毒になってしまった！こんなときどうする？

【Q】嘔吐してしまった！どうしたらいいですか？

【A】脱水症状にならないために、水分補給をしましょう。

吐き気が治らないときは、嘔吐物で窒息しないように顔を横に向けて寝ましょう。

【Q】下痢止めを飲んでいいですか？

【A】体内の菌やウイルスを出そうとしている証拠なので、なるべく飲まない方が良いでしょう。

嘔吐と同じく、脱水症状の防止として水分補給を忘れずに。

【Q】うつさない、うつらないようにするには？

【A】症状がある人は、調理をしないようにしましょう。

嘔吐物が付いた衣類は別で洗ったり、手洗いや消毒を徹底してください。



ひとことメモ

しとしとと降る雨音には、緊張を和らげたり、ストレスを減らしたり、睡眠の質を高める効果があると言われています。

7月のほけんだよりも、イラスト募集中！

7月のテーマは「熱中症対策」と、

「夏休みの健康管理」についてです。