

# 健やか駒女 だより

No.3



令和3年 6月9日(水)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

早いもので、もう6月になりました。6月といえば梅雨の季節ですね。この時期は、足元が雨でぬれるため、滑ってけがをしやすくなったり、食べ物が痛みやすく食中毒が心配されたり、さらには熱中症もそろそろ注意が必要です。気を付けましょう。

## トピック1



### 食中毒に気を付けよう

知っておこう!



#### 食中毒



食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が現れます。

梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期です。より衛生的に過ごすよう心がけましょう。

#### 手洗い

☆菌を付けない

- ・調理や食事の前によく手を洗う。
- ・食材や調理器具をしっかりと洗う。



### 食中毒予防の3原則

#### 低温保存

☆菌を増やさない

- ・開封したものは早めに使い切る。
- ・長期間の常温保存にしない。



#### 加熱

☆菌をやっつける

- ・食材に十分火を通すようにする。(75℃の過熱を1分以上が目安)



## トピック2

### 雨の日の怪我や事故に注意!

#### キケンその①

#### 傘の持ち方は大丈夫?

まわりの人に危険が及ぶような持ち方はしていませんか?



#### キケンその②

#### 傘さし運転は危険です!

事故やけがにつながるだけでなく、傘さし運転をした場合は、**5万円以下の罰金がかかることがあります。**



## トピック3

### ～じめじめした梅雨も健康で過ごすために～

#### からだや衣服を清潔に



健康は清潔なからだから…☆  
身も心もリフレッシュして  
気持ちのいい生活を送ろう!

#### 熱中症に気を付けて



水分だけではなく、  
塩分補給も忘れずに!  
喉が渇く前に摂取しよう!

#### 食中毒に注意



食事をする前には  
手洗いうがい!  
食器も清潔を保とう!

#### けがや事故を防ごう



雨が降った後の道は  
とっても滑りやすい!  
ゆっくり焦らず過ごそう!

トピック4

# 普通救命講習会に



# 参加しよう!



みなさんは、人が倒れた時どうしますか？  
勇気をもって助けることができますか？

**内容** 心肺蘇生法、AED の使用法、止血法等  
**対象** 高校2年生、高校3年生 先着20名  
**日時** 7月8日(木) 座学 15:50~17:20  
 7月10日(土) 実技 13:00~14:30 } ※両日とも参加できる人  
 コ・メディカル入門を選択している場合は、授業で行います。  
**場所** 多目的フォーラム  
**持ち物** 筆記用具、体操着(2日目)  
**申し込み方法** クラッシーのアンケートより 締め切りは6月18日(金)まで



トピック5

## 学校でのケガで受診した場合 申請はお済ですか？



学校の管理下において発生したケガにつきましては、「独立行政  
日本スポーツセンター」より医療費の給付を受けることができます。  
学校の管理下において、発生したケガとは、授業中や、休み時間、  
部活動、登下校中などに起きたケガのことをいいます。

申請できるのはケガをした日から  
2年です。書類は保健室でお渡しして  
います。何かご不明な点がございまし  
たら、保健室までご連絡ください。



トピック6

## 「SDGs」ってなんだろう？



国連が決めた2030年までに  
世界の人々が達成しなければならない  
17の目標



### SDGs とは？

SDGs (持続可能な開発  
目標) は、「誰一人取り残さ  
ない」持続可能でよりよい  
社会の実現を目指す世界共  
通の目標です。

### 今からできる自分に できることはなんだろう？

- ・マイバックを使用する
- ・マイボトルを持つ
- ・水道の蛇口をこまめに止める
- ・食べ残しをやめる など



まずは、自分にできることを考えよう！  
保健室では、今後コンタクト eco プロジェクトを行います！  
ぜひその際には、ご協力お願いいたします。



※外務省 HP 参考