

ほけんだより 11月

真岡北陵高校
保健室

今月の保健目標

☆☆手洗い・うがいにフラスワンの感染症予防。予防接種を考えよう☆☆

木々の色も変化し、季節の移り変わりを感ずります。これから空気はますます乾燥して風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行します。みなさんがすぐに実践できる予防法は、うがい・手洗いを習慣にする、栄養・睡眠・運動で免疫力を高めることです。また、インフルエンザは予防接種をすることで個人だけでなく集団の感染率を下げるということがわかっています。重症化すると危険な病気だから、かかりにくくして重症化を防ぐ予防接種があります。個人はもちろん、家族や周囲の人々が感染して辛い思いをしないためにも予防接種を考えてみてくださいね。



まもなく北陵祭！

来てくれた人へ安全で美味しい食品を販売できるように守りましょう。
みんなで作る北陵祭！ご協力よろしくお願いします。



1. 菌をつけない！

- ・調理前、トイレ後などこまめに手を洗う
- ・食品は素手で触らない
- ・衣類、調理器具等は十分清潔にしておく

2. 菌を増やさない！

- ・食品は作り置きせず、提供直前に調理する
- ・前日の仕込みは禁止
- ・食材の保存方法を確認し、きちんと守る



3. 菌をやっつける！

- ・食品中心温度75℃から85℃で
1 分間以上加熱調理

♥献血のお知らせ♥

12月10日(木)に献血を実施します。献血は強制ではなく、愛のボランティアです。私たちが提供した血液は、がん治療や事故などの怪我で血液を必要としている人たちに届けられます。日程が近づいたら、献血を実施する際の注意事項など詳しくお知らせしたいと思います。

そして、今回献血に協力してくれた人には赤十字血液センターから飲み物やカロリーメイト、クリアファイルなどがプレゼントされます。400ml 献血ができた人にはマルチポーチもあります。最初は緊張するかもしれませんが、勇気を出して友達と一緒に参加してみませんか？

＼＼たくさんのご協力、お待ちしております！／／



問診・検査を行ってから
献血をするので、体に無理なく実施できます。

学校祭は、足を運んでくれる卒業生・保護者の方・地域の方たちにとっても思い出に残る1日になると思います。だからこそ、**北陵祭で販売した食品が原因で、食中毒を起こしてはいけません。**「高校生のやることだから」、「たった数百円だから」といった考えはやめましょう。食品を調理して販売することにはかわりはありません。1人ひとりが手洗いの徹底や調理・販売するテント内の清潔保持に努めましょう。また、食品は表示された保存方法を必ず守ること。当日はエプロンやバンダナ等を着用して食品の調理・販売を行ってくださいね。

なお、**検便を実施していない人は、金銭の管理や呼び込みなど食品を直接扱わない役割をしてください。**よろしくお願いします。



＜予告＞ 北陵祭が終われば・・・

11月19日(木)は持久走大会

男子：8km 女子：5kmのコース

- 足の爪が長い人は前日までに切っておく。
- 当日は朝食・排便を忘れずに！
(走ると腸が刺激され本番中トイレに行きたくなるので要注意！)
- 怪我を予防するため、準備体操は入念に行う。
- 大会中、怪我や体調不良等がおきた場合は近くの先生に申し出ること。

健闘を祈っています！自分に負けずに最後まで頑張ろう！