

ほけんだより

2025 年(令和 7 年)
6 月 23 日 NO.8
網引小学校保健室

いよいよプール開きです！！

今日 23 日(月) から、水泳の授業が始まりました。一人の事故もなく、元気に楽しく水泳の授業ができることを心から願っています。

そのためにも、決められたルールは必ず守るようにしましょう。



～プールに入る前にこんなことに気をつけよう！～



◎朝ごはんをしっかり食べよう！

→水の中はとても体力を奪われます。しっかりご飯を食べて、元気な状態で授業に参加しましょう。

◎早く寝よう！

→寝不足は事故のもとです。早めに寝て、疲れをとるようにしましょう。

◎体温をしっかり測ろう！

→体調がよくない状態でプールに入るのは危険です。体温を測り、体の具合が悪くないか毎日確認しましょう。



◎手の爪・足の爪を切ろう！

→爪が長い状態で入ると、友だちを傷つけてしまうかもしれません。

◎傷がないか確認しよう！

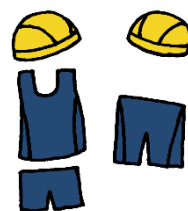
→かさぶたができていない傷がある状態でプールに入ると、菌が入ってしまい治りが遅くなることがあります。

◎耳あかをしっかりとろう！

→耳あかがふやけることで、バイ菌が増えやすく、少しの傷から耳の病気になりやすくなります。

◎忘れ物がないか確認しよう！

→水着や帽子など、忘れ物があるとプールに入ることができません。前日にしっかり確認しましょう。



◎清潔にしましょう！

→使った水着はしっかりと洗い、次の授業に向けて準備をしましょう。



しよくちゅうどく ようちゅうい
食中毒に要注意！



6 月は気温が高くなり、湿度が多くなるため、食中毒の原因となる菌が繁殖しやすく、食中毒の発生件数が増加する時期です。

細菌にも様々な種類があり、加熱処理をして死滅する細菌もいれば死滅しない細菌もあります。ですので、カレーや煮物などキッチンの鍋に入れたままにしておくことも細菌が増殖する危険が高まります。

冷蔵庫に入れて保管するなど気を付けましょう。



～よくある食中毒の間違い～

× くさったものを食べると食中毒になる

→くさったものを食べて下痢をしたりお腹が痛くなったりすると、食中毒は別のもので、腐敗(くさること)はどんな細菌がくっついていても起こり、食べ物などの質が変化してしまいます。

しかし、食中毒は限られた細菌が原因で起こります。菌がくっついていても、味や色、においが変わらないことがあるので、気づかないうちに食べてしまって食中毒になることがあります。



× 生野菜では食中毒にならない

→食中毒の原因になる菌が増えるためには、次の 3 つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

食中毒の原因になる菌は、食品そのものを栄養にして、食べ物の中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えていきます。

つまり、3 つの要素がそろっていれば、生野菜でも食中毒が起こる可能性があります。

もし、食中毒になってしまったら、体の中の菌を出すことが大切です。下痢やおう吐がある場合は、脱水を防ぐために、水よりも経口補水液で水分補給を積極的に行うようにしましょう。

