

# 保健だより 6月

茨城県立水戸南高等学校  
令和3年6月発行

## 梅雨の時期がやってきます

ジメジメして蒸し暑い梅雨の時期は、体調を崩しがちです。  
さらにコロナ対策でマスクの着用が必要な状況のため、熱中症対策もより一層注意が必要です。留意事項を守りつつ、体調管理を心掛けましょう。



## 毎日、検温してから登校しましょう!!

5月号や「新型コロナウイルスの感染を予防しよう」のプリントにも掲載しましたが、登校前に必ず体温を測ってください。  
発熱しているときは学校に連絡を入れ、担任の先生の指示を仰いでください。  
また、その他の体調不良で「咳が続いている」「味や匂いを感じにくい」などの症状がある場合も学校に連絡を入れ、担任の先生の指示に従ってください。



## 守ろう ~楽しい学校生活を続けるために~

### <基本的感染対策:感染防止の3つの基本>

- ①身体的距離の確保・・・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
  - ②マスクの着用・・・飲食や体育の時間以外、人との距離を保てない時は必ずマスク着用
  - ③手洗い・・・食事の前、トイレの後、清掃の後、帰宅後などこまめに手を洗う
- 「新型コロナウイルス感染予防対策について」（4月6日版）のプリントも、もう一度読み直してください。



食中毒に注意!!

## 細菌性・ウイルス性の食中毒予防の原則

### まずは手洗い

食中毒の予防は、手洗いから!!  
石けんを使って、指の間や爪の先、手首周りなども念入りに洗いましょう。手を拭くタオルも清潔な物で。



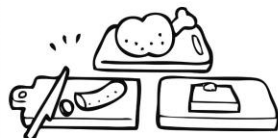
### つけない



調理前、食事前には必ず手洗いを



生野菜などはよく洗って



野菜用、肉用、魚用と、まな板を分ける

### ふやさない



消費期限・保存方法を守る



少しの時間でも冷蔵庫に保管



調理したらすぐに食べる

### やっつける



中まで十分に加熱し、菌を殺す



漂白剤などで定期的に調理器具を除菌、消毒

細菌性やウイルス性が原因の食中毒を防止するには「食材に菌・ウイルスをつけない」「菌やウイルスをふやさない」「菌やウイルスをやっつける」の3つの原則を守りましょう。