



# からこ3



## 体育大会に向けて

修学旅行や社会体験学習、校外学習が終わって一息つく暇もなく、今週からは本格的に体育大会の練習が始まります。気温も高くなる日も増えてきますので、水分は多めに持参し、帰宅後は睡眠と栄養を十分にとって体調管理に気を付けましょう。

### 熱中症に注意！！

のどが渴いた時には既に脱水症状が起きていることがあります。**大きめの水筒を持参し、**練習中だけでなく、練習前や帰宅後にも必ず水分を補給するようにしましょう。

★**スポーツ飲料も可です。ただし、糖分の摂りすぎを防止するため、水で2倍程度に薄めた物を準備してください。**



### ハンカチ・タオルを持ってこよう！

清潔検査を見るとハンカチを持ってきていない人が多いですよ。手洗い後や汗の始末のためにも、**ハンカチ・タオルは必ず持ってくるようにしましょう！**タオルの首かけは厳禁です。



### けがに注意！！

★**競技中は真剣に取り組みましょう。**不注意から大きなけがにつながる場合があります。

★**準備運動を必ずしましょう。**

★**睡眠を十分にとり、体調を整えておきましょう。**睡眠不足が原因で集中力が低下し、けがをする場合もあります。**遅くとも11時までに寝る**ようにしましょう。



### 朝食を必ず食べよう！！

午前中のエネルギーの源は朝食です。パンやご飯だけでなく、卵焼きやヨーグルト、果物等を食べて十分にエネルギーを補給してください。また、みそ汁や梅干しで塩分も摂っておくようにしましょう。



### ☆日焼け止め等について



日焼け予防のために、体育大会期間中は日焼け止めを持って来てもらって構いません。紫外線等でアレルギー症状が出やすい人は、塗り薬や目薬等も持参しておくようにしましょう。

## ☆虫さされに気を付けよう！

初夏から秋にかけては、肌の露出も多いため、蚊やブヨ等の昆虫に刺されやすくなります。肌が弱い人は衣類で肌をおおう等をして、予防するようにしましょう。

### ★虫に刺されたときの対処法★

- ①患部を流水で洗う
- ②市販のかゆみ止めを塗る  
(できれば抗ヒスタミン剤成分入りのもの)
- ③保冷剤で冷やす
- ④症状がひどい場合は、皮膚科を受診する



## 暑くなってきたら、食中毒にも注意を！

### ●食中毒を防ぐ3つのポイント●

食中毒の原因を <b>つけない</b>	食中毒の原因を <b>増やさない</b>	食中毒の原因を <b>やっつける</b>
<b>せっけんで、手を洗う</b> ●調理の前、食事の前 ●生の肉や魚を扱う前後 ●調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後 ●おむつを替えた後 ●動物にさわった後 	<b>低温で保存</b> ●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。 ●買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。 ●お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。 	<b>中心まで加熱</b> ●中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。 ●まな板、包丁も熱湯消毒。 ●温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。 

参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

### 歯科衛生に関する図画・ポスター展のお知らせ

日時：5/29(火)～6/3(日) 15:00頃まで

場所：アピタ敦賀店 1F

6/3(日)は敦賀市歯科医師会主催「歯ッピーフェア」も開催されます。ぜひ見に行ってください。

