

OASIS

(ほけんだより)

令和4年5月23日

5月号

No. 2



まだ5月ですが早くも天候によって体調や気分が左右される嫌な時期になりましたね。朝と夜の寒暖差が大きかったりしますが上着を上手に使用して風邪をひかないようにしましょう。まだコロナによる制限はありますがこれをきっかけに運動や料理など、新しいことを初めてみるのも良いかもしれませんね)ˆoˆ(

食中毒に注意しましょう！！

食中毒は夏をイメージするかもしれませんが、じめじめしているこの時期は菌にとって繁殖しやすい気温となってきました。また、食べ物以外の調理器具などからも食中毒になることがあります。

☆食中毒にならないために☆

- ① 食材に触る前や食事前には手洗いうがいをする
- ② 調理器具や食材などはよく洗う
- ③ 食べ物の加熱はしっかりと行う
- ④ 買ってきた食材は放置せず、冷蔵庫に入れる

部活の試合などでお弁当を持って行くときは、

保冷剤を入れる・日陰などに置くなどして気をつけましょう。



まだ本格的に暑くないこの時期は大丈夫かなと思うかもしれませんが、菌は気づかないうちにどんどん増えています。食中毒の症状はとてつらいのでこの時期から注意して食中毒にならないようにしましょう！

感染症対策の大切さ

コロナ禍が長期間続く中で、もしかすると感染症対策の大切さについて忘れてきているかもしれません。あらためて感染症対策の大切さについて知り、毎日元気に過ごせるよう一人一人が対策をしていきましょう。

！みんなができる感染症対策！

- ① マスクを着用する・こまめな手洗いうがい
- ② 密にならない・黙食（食事の時に話さないで食べること）・換気をする
- ③ 毎朝健康チェックをすること

☆健康チェックは毎日することで細かい体調の変化を感じることができます☆
暑くなってきて外ではマスクを取っても良いというニュースがありますが、マスクを外す前には人との距離が十分であることを確認すること・マスクを外したら話さないことを徹底しましょう。



？どうして感染症対策をするの？

感染症は、目には見えないウイルスが空気中やものをつたって人の体内に侵入してきます。目に見えないからこそ私たちはいくつかの感染症対策を行ってウイルスから守ることが必要です。また、感染していても症状が出ない・症状が軽いなどで気づかないことがあります。知らない間に周りの人にうつさないためにも感染症対策は必要なのです。「うつらない」「うつさない」ために感染症対策は大切です！もし感染してしまったらゆっくり休んで、また元気に登校する準備をしてくださいね(^^)

うつらない、うつさないための

感染症対策！！！！