

保健だより 6月

令和3年6月発行
原町高校 保健室

これから梅雨入りをし、ジメジメとした蒸し暑い雨の日が続きます。また、高温多湿なこの時期は、食中毒により一層気を付けなければなりません。健康管理と衛生管理をしっかりと行い、元気に梅雨を乗り越えましょう！

食中毒とは・・・？

細菌やウイルスのついた食品を食べることによって起こります。食中毒の原因となる細菌やウイルスによって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間は様々ですが、時には命に係わることもあります。6～9月は高温多湿で菌が育ちやすい環境です。食中毒について理解を深めましょう！

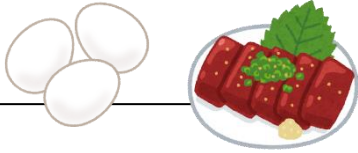
食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

サルモネラ菌

乾燥に強く、熱に弱い

食後6～48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状

☆生卵、レバ刺し

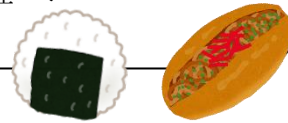


黄色ブドウ球菌(皮膚や傷口に潜伏している菌)

毒素が発生したら加熱しても死滅しない→菌が食品につかないようにする

食後30分～6時間で、嘔吐、腹痛などの症状

☆おにぎり、お弁当、調理パン

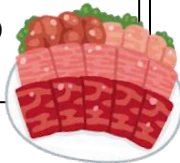


カンピロバクター

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅

食後2～7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状

☆十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)



腸炎ビブリオ菌

塩分のあるところで増える菌、真水や熱に弱い

食後4～96時間で、激しい腹痛や、下痢、発熱、吐き気などの症状

☆刺身、寿司

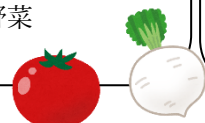


腸管出血性大腸菌(O157、O111など)

加熱(75°で1分以上)すれば菌は死滅

食後12～60時間で、激しい腹痛、下痢、嘔吐などの症状→重症化した場合、死の危険も！

☆生焼けの肉、よく洗っていない野菜



ノロウイルス

加熱(85～90°で1分以上)により感染力を失う

食後1～2日で、激しい腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などの症状

☆牡蠣、よく洗っていない野菜、果物



～食中毒予防の三原則～

つけない！

☆手を洗う

手にはさまざまな菌やウイルスが付着しています。原因菌が食品につかないように、トイレ後、調理前、鼻をかんだ後などは、必ず石けんを使って手を洗いましょう！

増やさない！

☆低温で保存

雑菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。そのためには低温保存しましょう(10°以下)。しかし、冷蔵庫でも少しづつ菌は増殖→冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう！

やっつける！

☆加熱調理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、食品は全て加熱しましょう。また、ふきん、まな板などの調理器具は、洗剤で洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう！

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種について

毎日登校前に必ず「健康観察シート」を活用し、検温と体調の確認をしてください。発熱や咳、倦怠感等の風邪症状がある場合は出席停止になるので、無理をしないようにしましょう。また、これからワクチン接種が始まります。詳細は決まり次第市から連絡が来ます。

【1回目】7月21日(水)～7月24日(土)

【2回目】8月11日(水)～8月14日(土)

☆ワクチン接種での出席停止については、下記の場合です。

- ・期日や場所の選択が困難でやむをえず授業日にワクチンを接種しなければならない場合
- ・ワクチン接種後の副作用等による体調不良のため出席できない場合

欠席する場合は、8:15までに保護者から学校へ連絡をお願いします。



こんにちは。高野亜美良です。5月31日から6月25日まで教育実習させていただいています。今回、母校である原町高校で教育実習をすることができてとても嬉しいです。原町高校で過ごせる期間が残りわずかとなってしまいましたが、廊下等で見かけた時は気軽に声をかけてください。みなさんが健康で明るい学校生活を過ごせるよう最後まで頑張りますので、よろしくお願いします。

