

ほけんだより 9月

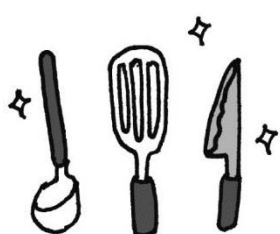
No. 3
波崎柳川高
保健室

2学期のスタートですね。夏休み中も部活動に課外学習、3年生は進路決定に向けて忙しい人が多かったと思いますが、皆さん「やる気スイッチ」は入っていますか？生活リズムが崩れている人は早急に戻してください！決まった時間に起床や食事を繰り返すことが、リズムを作る第一歩ですよ。

9月に多発！食中毒に注意しましょう！

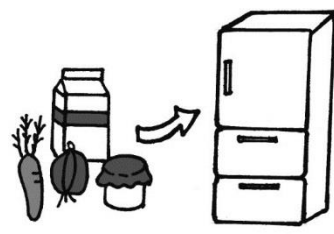
夏に多いと思われがちな食中毒ですが、意外にも食中毒の発生件数は9～10月に多いそうです。原因としては、湿度の高さや夏バテでの免疫力の低下が考えられます。秋になると昼夜で気温差もあり、猛暑の疲れから体調を崩しがちな人も多いので要注意です。今月末には蒼柳祭の一般公開もあります。飲食店を行うところは衛生面に細心の注意を払いましょう。

食中毒予防の三原則



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

【主な食中毒の菌】

○サルモネラ菌

十分に加熱していない肉、魚、卵などが原因となる。乾燥に強く、熱に弱い。食後、6～48時間で吐き気、発熱、下痢、頭痛、腹痛などの症状が出る。

○黄色ブドウ球菌

人の皮膚、鼻や口の中にいる菌。傷がある手で食べ物を触ると菌がつきやすくなる。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物（おにぎり、お弁当、寿司、調理パンなど）が原因となることが多い。熱に強く、加熱しても菌は死滅しない。食後30分～6時間で吐き気、腹痛などを発症。

○腸炎ビブリオ

生の魚介類が原因。塩分のあるところで増え、真水や熱に弱い。4～96時間で激しい下痢などの症状が出る。

○カンピロバクター

十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や、井戸水やわき水、十分洗っていない生野菜などが原因。ペットから感染することも。乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅する。食後2～7日で下痢、発熱、吐き気などの症状が出る。

○腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）

十分に加熱されていない肉やよく洗っていない野菜、井戸水などが原因となる。十分に加熱すれば防げる。食後12～60時間で激しい腹痛、下痢、血便などの症状が出て、重症の場合は死ぬこともある。

★蒼柳祭の事前の検便では、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌、赤痢菌について調べ、結果を保健所に報告しています。



お知らせ

☆夏休み中、学校でのケガで病院にかかった人は保健室までご連絡ください。災害共済給付金の申請手続きをします。
☆健康診断の精密検査を受けた人は、早めに結果を提出しましょう。まだ受けていない人は、なるべく早く受診しましょう。特に尿検査・心臓検診は結果提出を忘れずに！