



令和4年7月20日  
川越南高校 保健室



明日からいよいよ夏休みとなります。みなさんはどのような夏休みを過ごす予定ですか？私自身の高校時代の夏の思い出といえば、やっぱり部活動です。朝から夕方まで練習に明け暮れていた日々を過ごしていました。学生時代にしかできない夏休みを過ごしてください！！

## 食中毒に気を付けよう！！



夏休み中、お弁当を持ちながら塾や部活、補講に行く機会が多くなると思います。特にこの時期で一番気を付けてほしいのは『食中毒』です。

### <食中毒とは？>

細菌やウイルス、キノコの毒などが付いたものを食べて**腹痛や下痢、発熱**などを起こす病気です。**蒸し暑いこの時期は細菌も増えやすくなります**。多くの場合は一時期のみ症状が出ますが、**中には重症化するケースもあります**ので調理や食品の保存の仕方を工夫して食中毒を予防しましょう。



### <食中毒の原因と主な感染源>

原因	感染源	潜伏期間	症状
カンピロバクター	鶏、牛、豚などの肉	2～7日	下痢、腹痛、吐き気
サルモネラ菌	鶏肉などの肉類、鶏卵、犬や猫などのペット	8～48時間	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱
ノロウイルス	二枚貝、患者の糞便・吐物	24～48時間	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱
ウエルシュ菌	作り置きのカレー、シチュー	6～18時間	腹痛、下痢

### <お弁当作りで気を付けること>



お弁当は作ってすぐに食べるものではないため、食べるまでの間に菌が増え、食中毒の原因となることがあります。また、お弁当と一緒に保冷材も入れて持参しましょう。

**★使用後の容器の殺菌消毒（洗剤でよく洗う）も大切です！**

#### ①菌をつけない・増やさない

調理する前は必ず、手洗い・うがいをしてから始めましょう。お弁当に詰めるときは、十分に冷めてから、直接手で触れないように箸やラップを上手に使うてお弁当に詰めましょう。



#### ②高温の場所で保存しない

10～65℃は菌が増えやすい温度です。必要に応じて保冷剤などで低温を保つことが大切です。



#### ③食材は十分に加熱をすること

おかずは中まで十分に加熱をし、殺菌をすることが重要です。卵焼きやハンバーグ、唐揚げなどは中まで火が通りにくいのでしっかりと加熱をしましょう。



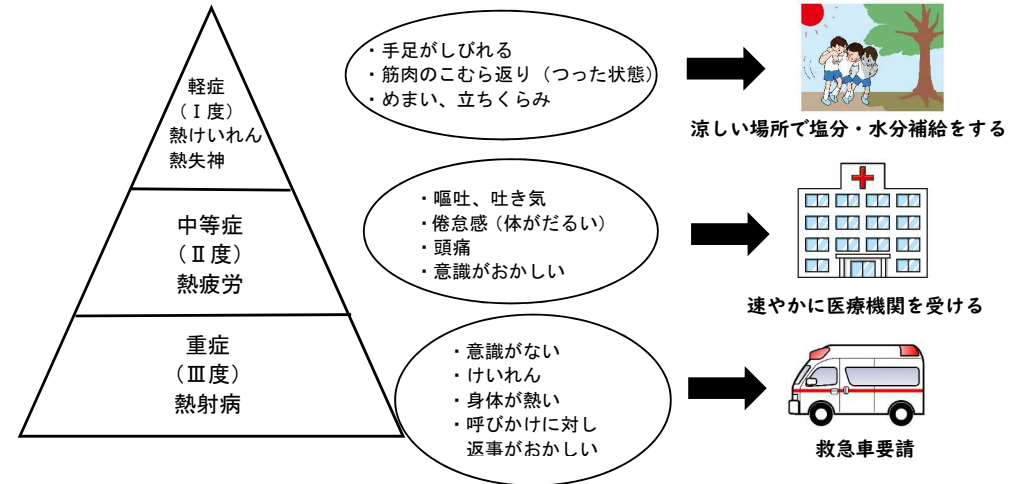
厚生労働省では食中毒予防の原則と6つのポイントについて詳しく掲載されています。ぜひそちらも見てください。



## 熱中症予防をしよう パート②

7月号の保健だよりでは、熱中症の原因と予防のための暑熱順化について載せました。今回は、熱中症の症状や熱中症応急処置についてポイントを載せます。

### <熱中症の症状>



### <熱中症基本の応急処置>

<p><b>①涼しい場所での避難</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>風通しのよい日陰</li> <li>クーラーが効いている場所</li> </ul>	<p><b>②冷却</b></p> <p>～意識障害がある時～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>全身を氷水につける（ホースで全身にかける）</li> </ul> <p>～Ⅰ・Ⅱ度の時～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水分・塩分補給</li> <li>氷を首の付け根・両脇・大腿の付け根</li> </ul> <p>ここを冷やします</p>
<p><b>③水分・塩分補給</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冷たい水を持たせて自分で飲ませる</li> <li>→ペットボトルの蓋を開けられない時は医療機関へ搬送</li> </ul>	<p><b>④医療機関へ運ぶ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自力で水分補給ができない時は、塩分を含め点滴で補う必要があるため、緊急で医療機関に搬送することが最優先となります</li> </ul>

### 健康診断の結果について

4月～6月にかけて健康診断が行われました。病院受診が必要な生徒に書類を渡しましたので、夏休みの期間を利用して治療をしましょう。