

保健だより 6月



2023年(令和5年)6月28日
NO. 5 福山市立神辺東中学校 保健室

食中毒が増える時期です



★食中毒をおこす主な細菌

名前	サルモネラ菌	ウエルシュ菌	カンピロバクター	腸炎ビブリオ
原因になりやすい食品	加熱不足の肉・魚・卵料理	加熱調理後、室内で冷まして放置し、再び加熱を繰り返した食品	加熱不足の肉	生の魚介類
症状	食後6~48時間 嘔吐、腹痛、下痢、発熱など	食後8~20時間 腹痛や下痢など	食後1~7日 下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛など	食後4~96時間 激しい下痢、腹痛

★食中毒とは?

食中毒をおこすもととなる細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることで、腹痛や下痢などの症状が出る病気のことです。

6~9月は気温が高く細菌が育ちやすいため、細菌による食中毒にかかる人が多くなります。



★予防のための3原則!

- 1、つけない
手・調理器具・食器・食材をよく洗う
- 2、増やさない
調理済みのものは、早めに食べる
- 3、やっつける
加熱するときは、中までしっかり火を通す



暑さに体を慣らしておこう

蒸し暑い日が続いていますが、梅雨が明けると、本格的に暑くなります。夏の暑さに備えて、生活習慣を見直しましょう!

生活習慣チェック!!

- 7時間以上の睡眠をとっている
- バランスのとれた食事をとっている
- 適度な運動をしている
- こまめに水分補給をしている

【健康診断の結果渡し】

内科検診、眼科検診で異常があった場合、及び、視力検査で視力B以下(1.0未満)の場合に封筒(保健室連絡袋が無地茶封筒)に入れてお渡しします。