



令和3年6月
石川県立門前高等学校
保健室

総体・総文も終わりましたね。これまでの努力の成果が発揮できたようで、何よりです。まだ大会などが残っている部の皆さんは、次に向けて引き続き頑張ってくださいね。さて、明日は遠足です。感染症予防とともに、熱中症にも気を付けましょう。前日からしっかりと体調を整えてくださいね。

遠足時の感染症予防について

①基本、マスクを装着しましょう。



②密にならないようにしましょう。

③昼食前に、石けんで手を洗いましょう。

石けんは学校から持っていきます。

④昼食時は、人と向かい合わずに前を向いて食べましょう。

普段学校で昼食をとっているような感じで！

遠足時の熱中症予防について

①前日の夜はしっかりと睡眠をとる。

②当日、朝ごはんを食べてくる。

③忘れずに飲み物を持ってくる。

④帽子を着用する。

当日は日差しが強いと予想されます。

⑤マスクは適宜外す（会話を控える）。

⑥体調が優れない時は、我慢せずに近くの人に言う。

遠足当日の朝に、健康調査でチェックします。また、汗をかくので飲み物はスポーツドリンクがあると良いですね。道中や作業中も、こまめに水分補給を行いましょう（マスクをしていると、のどの渇きを感じづらいので、のどが渇いていなくても10分に1回は飲む！）。

マスク着用時の熱中症に注意して！

飲み物

タオル

帽子



持ち物3点セット、忘れずに持って来よう！

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくて、こまめに水分補給を行おう

31H 保健委員の〇〇〇〇さんが、「食中毒」に関する記事を書いてくれました！

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たことはありますか？
食中毒は、冬によく起こるから夏は大丈夫！と思われがちですが、
夏こそ食中毒に気をつけなければなりません。



① 食中毒の種類

食中毒には、大きく分けて2種類あります。違いをおさえておきましょう。

細菌による食中毒

- 細菌が食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることによって起こる食中毒です。
- 夏場（6月～8月）に多く発生します。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20°C）で活動に適りはじめ、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるからです。

湿気を好むので、梅雨時は要注意！

（食中毒を引き起こす細菌）

腸管出血性大腸菌（O157, O111など）、
カンセロバクター、サルモネラ属菌など…

ウイルスによる食中毒

- ウイルスは低温や乾燥した環境の中でも長く生存します。
- 人の体の中（腸管内）で増殖し、食中毒を起します。

冬場（11月～3月）に多く発生します。

→低温を好むため。

調理をあくまで食べ物について広げる場合や、
二枚貝などについている場合もあります。

大規模化しやすい。

（食中毒を引き起こすウイルス）

ノロウイルスなど…



② 細菌性の食中毒の予防方法

気温も湿度も高い夏は細菌が増えやすいため、しっかり予防しましょう。



知っていますか？食中毒予防の三原則

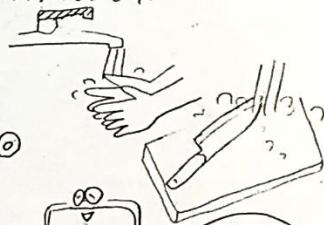
食中毒予防の三原則は、細菌やウイルスを
①「つけない」②「増やさない」③「やっける」です。

①「つけない」

食事の前に石けんでしっかりと手を洗う。

また、調理の際は食材や調理器具をよく洗い、清潔を保ちましょう！

食べ物を保管するときは密閉容器に入れたり、ラップをかけたりするのも②



②「増やさない」

細菌の多くは10°C以下で増え方がゆっくりになり、マイナス15°C以下で
増殖が止まります。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などはできるだけ早く
冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③「やっける」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅する。そのため、肉や魚、野菜なども
加熱して食べると安全！特に、肉料理は「中心部を75°Cで1分以上加熱
することが大事！そして、使った後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯か
台所用殺菌剤で殺菌します。



気温や湿度の高いこの時期は、食中毒の発生に注意が必要となります。

予防法などをわかりやすくまとめてくれた〇〇さん、ありがとうございました！

お知らせ



様々な事情で、生理用品の用意が困難であるご家庭もあることかと思います。保健室には生理用品を常備しておりますので、必要な人はいつでも取りに来てくださいね。（お金の徴収などはいたしません）

※持参を忘れた時などは、「後日家から持てて来たものと交換」という形をとらせていただく場合もあります。