



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。



夏用のマスクがあると
良いですね。



苦しい時は無理せず
外してくださいね。
外している時は、
人との会話を控える
ようにしましょう。

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。

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！）。

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。

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！

マスク着用時の 熱中症に注意して！

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も、
こまめに水分補給を行おう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起こることはありませんか？
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伴って起こる食中毒です。
- ・夏場（6月～8月）に多く発生します。
なぜ？
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に活動をはじめ、人間や動物の体温に近い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）、カンセラクター、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長く生存します。
- ・人の体の中（腸管内）で増殖し、食中毒を起こします。
- ・冬場（11月～3月）に多く発生します。
→低温を好むため。
- ・調理をする人から食べ物について伝わる場合や、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、しっかりと予防しましょう。

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「やっつける」です。

その① 「つけない」

食事の前に石けんでしっかり手を洗う。
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封容器に入れたり、ラップをおけたりするのも◎



その② 「増やさない」

細菌の多くは10℃以下で増え方がゆっくりになり、マイナス15℃以下で増殖が止まります。肉や魚などの生鮮食品やお総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。



その③ 「やっつける」

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℃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しょう。



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、「後日家から持って来たものと交換」という形をとらせていただく場合もあります。