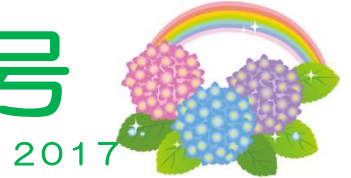




保健室だより6月号



2017

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

黄色は一日在室日 在室時間：9:00～16:00

緑色は午前在室日 在室時間：10:00～12:00

*看護師不在時に保健室を利用される時は、事務室への声かけ、保健室利用表の記入をしてください。

*健康診断の結果をお渡ししています。

まだ、受け取られていない方は、保健室に取りに来てください。

新学期が始まり2カ月が過ぎました。新しい生活に慣れてくるとともに、知らず知らずのうちに溜まった疲れが出てくる頃です。身体の不調を感じた時は、無理をせず休みましょう。

これからの時期は、「食中毒」に注意が必要です。冬場は、ノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」が多くみられましたが、これから夏場に多くみられるのは「細菌性食中毒」です。調理時などに食中毒を予防する行動をとり、防ぎましょう。

【食中毒予防の3原則】

① 細菌を「つけない」

手やまな板などの調理器具についている細菌を食品につけないように、調理する前によく洗いましょう。また、生鮮食品には、さまざまな細菌がついています。他の食品に細菌が移らないように、手や調理器具は食材が変わるごとに洗いましょう。

② 細菌を「増やさない」

多くの細菌は、10度以下では増殖がゆっくりになり、マイナス15度以下では増殖が停止します。買い物をしたらすぐ冷蔵庫・冷凍庫にいれましょう。しかし、冷蔵庫を過信しすぎず、早めに食べることが大事です。また、冷蔵庫・冷凍庫の開け閉めを頻回にすると庫内部の温度があがりますので、注意しましょう。

③ 細菌を「やっつける」

細菌のほとんどは加熱することで死滅させることができます。中心部の温度が75℃以上で1分以上を目安に、よく加熱しましょう。特に肉類・卵・魚介類は十分に加熱しましょう。

また、調理器具は洗った後に熱湯をかけましょう。



【食中毒の症状】 下痢・腹痛・吐き気・嘔吐・発熱

【食中毒を起こしてしまったら】

食中毒と思われる症状が見られたら早めに受診しましょう。

下痢や嘔吐で水分を失いやすいです。脱水にならないように、口から飲み物を飲めるようなら、スポーツ飲料などで水分を補給しましょう。

下痢止め等の使用は、細菌や毒素の排出を遅らせるので、自己判断では使用しないようにしましょう。

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかは、その時の健康状態に左右されます。食中毒を予防する行動をとるとともに、規則正しい生活を送り、食中毒を発症しないように元気に過ごしましょう。