

# ほけんだより

# 6月

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成22年6月23日

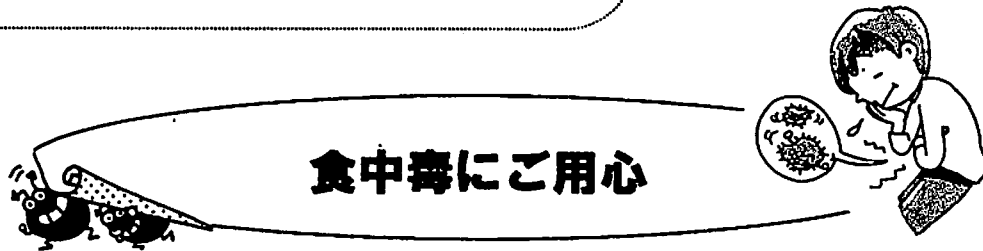
梅雨になり、蒸し暑くて、じめじめした季節になりました。

プールでの学習はとても気持ちよさそうですが、ふだんの生活では、腹痛を訴えたり、急に吐いてしまったり、体調がすぐれない人もでています。

食中毒が気になる季節です。規則正しい生活と、手洗い・うがいを心がけましょう。

今月の保健目標

歯を大切にしよう



## 食中毒にご用心

食中毒は、原因になる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって胃腸等の障害が引き起こされることをいいます。

その症状は細菌の量やその人の体力などによって差があります。また症状が現れるまでの時間もさまざまで、遅いものでは体内に入ってから3日後位に発症するものもあります。

食中毒の主な症状は、腹痛、発熱、下痢、おう吐です。

食中毒は予防が第一！次の3原則を心がけましょう。

①菌を「つけない」 手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

②菌を「ふやさない」 食べ物を室温で長時間放置せず、冷蔵庫へ。

(ただし冷蔵庫の過信も禁物)

③菌を「やっつける」 食品を中心部まで十分加熱する。





## 食中毒を引き起こす主な細菌やウイルス

### 病原性大腸菌O-157

加熱することによって、菌を殺すことができます。生野菜などは、水道水で十分に洗い流すようにしてください。

### サルモネラ菌

食中毒のトップを占めています。原因として卵が疑われていますが、加熱によって殺菌できます。生卵を食べる場合は、なるべく新鮮なものを食べるようにしましょう。

### 黄色ブドウ球菌

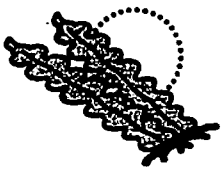
自然界に広く生息しており、主に調理する人の手指の化膿創から食品を汚染して、食中毒を起こします。これは、加熱の効果は期待できませんので、ご注意ください。

その他、腸炎ピブリオ菌、カンピロバクタ菌、ノロウイルスなどがあります。

## 症状がでたら・・・

学校でおう吐が見られた場合は、保護者の方に連絡して、ご家庭で安静にして、様子を見ていただいています。

水分、塩分の補給で自然に治るケースもありますが、尿の量が少なくなり、口の中がカラカラに乾くなど、脱水症状を起こしているとみられる場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。



## 免疫力をアップさせて感染症を予防しよう



感染症の予防には、手洗い・うがいが基本ですが、十分な休養をとり、栄養バランスのとれた食事を心がけて、からだ全体の免疫力を高めておくことも大切です。

特に、免疫細胞を強化する**ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE**。ウイルスと闘うための免疫物質のもとになる**たんぱく質**、腸を元気にする**乳酸菌**や**食物繊維**などを意識して取りたいものです。

