



ほけんだより 6月

令和5年6月5日 尾道南高校 保健室

6月になり、夏を前に、ジメジメとした梅雨の時期になってきました。

雨が降り、低気圧の影響でなんとなく身体がだるかったり、頭が痛くなったりする人もいると思います。体調不良が続く人は無理をせず、休んだり病院へ行ったりしてみてくださいね。

そして、この湿度と気温の高い時期、特に注意したいのが **食中毒** です。



● 食べ物についていたウイルスや、繁殖した細菌・寄生虫などを食べてしまうことで発症します。

● おもに、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が、2週間くらい続きます。

● 原因となる細菌やウイルスによっては、人にうつる可能性もあります。



細菌性食中毒

食中毒の細菌が繁殖した食べ物を食べることで発症します。細菌は気温と湿度が高い時期に繁殖します。

- ・生焼けの鶏肉
- ・お弁当
- ・おにぎり
- ・魚介類など

ウイルス性食中毒

ウイルスが蓄積している二枚貝や、人に付着したウイルスが体内に入ることで発症します。

- ・人から人へ感染します。
- ・カキやアサリなど

その他

- ・動物性食中毒
- ・植物性食中毒
- ・寄生虫
- ・アニサキスなど
- ・化学物質

水銀や洗剤など

6月の保健目標

食中毒を予防しよう！



食中毒予防の3原則

「つけない・ふやさない・やっつける！」



① 手洗いや調理器具の洗浄で菌を「つけない」

② 調理後すぐ食べる、常温で保存しない、
お弁当は冷まして詰めるなどして菌を「ふやさない」

③ 食品はよく焼いて菌を「やっつける」

食中毒になったらどうすればいい？

何が原因かで症状がでるまでの期間や症状は違います。



●嘔吐や下痢の症状がある

・水分補給をしましょう。脱水症状になってしまふのを防ぎます。

・吐き気があるときは、顔を横にして寝るようにします。嘔吐物がのどに詰まるのを防ぎます。



●人にうつてしまいそうで心配…

・食中毒にかかっているおそれがある人は、調理を控えましょう。

・下着や衣類はなるべく別々に洗うようにしましょう。