



ほけんだより 6月

令和6年6月12日 尾道南高校 保健室

6月の保健目標

食中毒を予防しよう!



夏を前に、ジメジメとした梅雨の時期がやってきます。

低気圧の影響で、なんとなく身体が重かったり頭が痛くなったりする人もいます。

頑張れそうなどときには学校に登校し、体調不良が続く日は無理をせず、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。

食中毒ってなに?

- 食べ物についてウイルスや、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。



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うのを防ぎます。
- 吐き気があるときは、顔を横にして寝ましょう。嘔吐物がのどに詰まるのを防ぎます。



人にうつしてしまいそうで心配...

- 食中毒のような症状がある人は、調理を控えましょう。
- 食中毒になったら、下着や衣類はなるべく別々に洗うようにしましょう。

薬物乱用防止教室を開催しました!

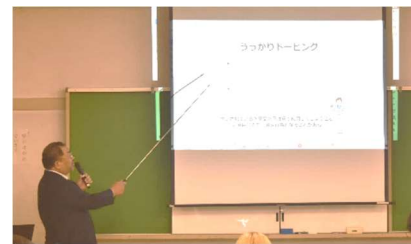
5月27日、薬物乱用防止教室を行いました。

講師は、学校薬剤師として環境検査等にもご協力いただいている、串田先生に来ていただきました。

＜必要な人が、必要な量を、必要な時に、正しく使いましょう！＞

違法な薬物でなくても、正しく使うことが大切だというお話もありました。

- ・糖尿病の患者さんに必要な医療用の薬が、ダイエット目的でネット販売されている
- ・エナジードリンクは何本も飲むと、カフェインの過剰摂取で体調不良になる(カフェイン自体が苦いため、飲みやすくするために、砂糖もたくさん入っているそうです)



＜大麻などの薬物は1回の使用でも乱用です！＞

- ・1回の使用や持っているだけでも罪になる
 - ・使用が認められている海外で使うのも、罪になる
- そして、近隣に販売している店舗があるという話もありました。身近なところに、薬物の危険が隠れています。

事例を交えたリアルなお話ばかりで、みなさんが熱心にメモを取っていた姿が印象的でした。

みなさんの感想やメモの一部

市販薬を使うことがあるので気をつけようと思う
なんでも取りすぎはダメ

1回使うとやめられない
壊れた脳は戻らない

もし誘われても、「NO!」と言って逃げる!

身近なところに薬物があることが分かった

串田先生は、薬剤師として、能登半島地震の被災地にも行かれていました。必要な人に必要な分の薬が届くように、正しく使えるように、また、市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)を防ぐためにもご尽力されています。貴重な機会をありがとうございました!

