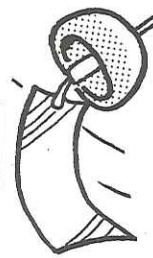


ほけんだより7月



H29・7・6

No. 4

筑波高等学校 保健室

暑い日が続き、食あたりが原因と思われる腹痛や軽い熱中症で休養する生徒が増えています。

夏休みまであと一歩。一学期のまとめの月を健康に乗り切りましょう。



7月9月カウンセリングの予定

7 / 6 (木)

9 / 7 (木)・14 (木)・21 (木)

*いずれも2～4限です。希望者は学級学年の先生か及川先生(1-2)、または松田(保健室)に申し出てください。

食中毒を予防しよう

☆予防の基本は原因菌を『付けない・増やさない・やっつける』

☆冷蔵庫を過信しない(病原性大腸菌・サルモネラ菌・黄色ブドウ球菌などは10℃以下でも増殖する)

☆チーズなどの発酵食品も冷蔵庫で長期保存せず、期限内に食べる。(リステリア食中毒予防)

☆調理したものはなるべくその日のうちに食べきる(ウェルシュ菌など高温調理しても死滅しない菌がいる)

◆裏面『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』を参照してください◆

☆野球応援に備えよう☆

◎熱中症予防を

【当日は】○朝食を摂ろう。

○帽子・水分・頭や首を冷やすものを持参しよう。

【今から】○睡眠を十分にとり規則正しい生活をして体調を整えよう。

○体を暑さにならしておこう。

○タンパク質を十分にとり(アレルギーがなければ牛乳やヨーグルトがおすすめ)血液量を増やして脱水になりにくい体づくりをしよう。



◎急な天候の変化に備えよう

突然の大雨・気温低下に見舞われたことも。(カッパは雨具にも防寒着にもなり便利)

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

point 3

下準備

ゴミはこまめに
捨てる

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べる
ものから離す

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

こまめに
手を洗う

井戸水を使っていたら
水質に注意

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

作業前に
手を洗う

台所は
清潔に

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

作業前に
手を洗う

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省