

保健だより 7月号

平成 23 年 7 月 1 1 日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

7月の保健目標 伝染病を予防しよう。



地区中総体や期末テストも終わり、もう少しでみなさんの待ちに待った夏休みがやってきましたね。夏休みが始まるまで元気に充実した学校生活を送れるよう、しっかりと健康管理をしていきましょう！

今月の保健目標は「伝染病を予防しよう」です。夏には、食中毒や夏に流行るかぜもあります。手洗い・うがいをしっかりと行い予防に励みましょう！



食中毒に気をつけましょう！



【食中毒とは？】

食中毒の原因となる細菌、ウイルスが付着した食品を食べた際に、^{げり}下痢・^{おうと}嘔吐・腹痛、発熱などの健康障害が起こることです。また、食中毒に感染した人からうつる2次感染もあります。

暖かくなってくると、食品がいたみやすくなります。食中毒を予防するために次のことに注意をしましょう！

○細菌性食中毒予防の3原則○

☆つけない☆



菌が、手や調理器具から食品につかないようにします。

☆増やさない☆



買ってきたら早めに調理し、調理後は、できるだけ早めに食べます。

☆やっつける☆



75℃以上で1分間以上加熱し、中心部までしっかり火を通し、細菌をなくします。

【家や学校で注意すること】

- お弁当やおにぎりを持ってくるときは、日が当たらない涼しい場所に保管しましょう。
- 食事前には手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。
- 規則正しい生活をおくり、体力をつけましょう！

