



# 保健室・相談室便り

令和元年6月号

甲府西高校 保健安全部

## 夏の食中毒にご用心！

### 食中毒とは

- ・原因となる物質を含んだ食べ物や飲み物を摂取したことで、嘔吐や下痢などの症状を引き起こす。重篤な場合は、発熱やショック状態を起こすこともある。
- ・発生原因としては、微生物（菌とウイルス）、寄生虫や自然毒（キノコ、フグなど）、化学物質などがある。
- ・夏は気温や湿度が高くなると増殖する菌、冬はノロウイルスに代表されるウイルスによる発生が多い。
- ・高齢者や子ども、夏バテによる体調不良時など、免疫力の低い人がなりやすい。

### 意外と知らない食中毒の落とし穴

**加熱すれば大丈夫？**→原因になる菌の大半は熱に弱いですが、十分に加熱しないと死滅しない。（ただし通常の加熱調理では死滅しない菌もいる。）菌がつくる毒素には加熱しても壊れないものもある。

**消費期限が切れていないから安全？**→消費期限は未開封で正しい保存状態なら、この期日まで安全という意味。（消費期限は安全、賞味期限は美味しさの目安。）

**家庭では起こりにくい？**→毎年10%程度は家庭で発生している。（データとしてカウントされるのは重い症状。病院に行くほどではない軽い症状を含めると、実際にはもっと発生しているといわれている。）

**臭いや味が変わっていないから安心？**→食品を腐敗させて色や香り、味などを損なう菌と、食中毒を起こす菌は異なる。食中毒の原因になる菌や毒素が増えても食品の風味が変化することは少ない。

**肉や魚だけ注意すればいい？**→生肉を触った箸で生野菜などを触ると菌が増殖する可能性が高い。きゅうりの浅漬けなどで発生した例もある。

### 食品の衛生&強い免疫力。ダブルの予防で食中毒を防ぐ！

#### <食中毒予防の3原則>

**①つけない：清潔&洗浄** ・調理前は手をしっかり洗う。 ・食品や調理器具、食器をよく洗う。

#### **②増やさない：迅速&保存**

- ・購入した食品はなるべく早く持ち帰り、すぐに冷蔵庫へ入れる。（菌の多くは低温で増殖できなくなる。）
- ・速やかに調理して早めに食べきる。 ・解凍は電子レンジなどで短時間に行う。
- ・できあがった料理を常温で長時間放置しない。

#### **③やっつける 加熱&殺菌**

- ・肉、魚はしっかり加熱する。（中心部75℃以上で1分以上が安心。）
- ・温め直しも十分に加熱する。 ・使用した調理器具は熱湯などで殺菌する。

#### <食中毒にならない身体づくり>

#### **①よく噛んで唾液を出す！**

- ・唾液には殺菌力がある。 ・よく噛むことで唾液の分泌がよくなり、食品と唾液も混ざりやすくなる。

#### **②十分な胃酸が出る健康な胃を！**

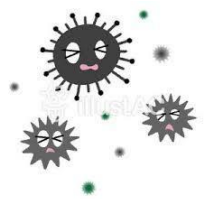
- ・胃液に含まれる胃酸が菌やウイルスを殺す。

#### **③善玉菌の多い良好な腸内環境に！**

- ・善玉菌が食中毒菌の侵入を防御する。 ・腸内細菌が良くなると全身の免疫機能も活発になる。

#### **④免疫力を高める！**

- ・免疫細胞には菌やウイルスを殺す働きがある。
- ・身体の防御機能はストレスや疲労、睡眠不足、栄養素の過不足、加齢などで低下する。
- ・食中毒に負けない身体づくりの基本は規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な睡眠など、健康的な生活を送ること。



## 日本スポーツ振興センターの災害給付について

学校の管理下で怪我をして治療を受け医療費総額が500点以上かかった場合、申請し審査に通ると医療費が戻ってきます。

### 対象となる条件

- ①学校管理下の怪我であること（授業中・休み時間・部活動中・登下校中など）
- ②保険証を使って治療を受けた場合であること
- ③怪我の発生から2年以内であること
- ④初診から治療終了まで医療費総額が500点以上（自己負担が医療機関で1,500円以上、整骨院で5,000円以上）であること。



### 申請するには

担任や顧問の先生に申し出てから保健室に来てください。（医療機関等で記入していただく書類を渡します。）

### 熱中症予防ポスターを掲示します

最近、暑い日もありますね。そろそろ熱中症に注意が必要です。保健委員会では熱中症予防ポスターを作成し、校内に掲示します。是非ご覧ください。



## 相談室便り

令和元年度 6月号



「小学生のころになりたかった職業は何ですか？」これは2017年に20～50歳代の男女、約3,000人を対象に行われたある調査の質問項目のひとつです。アンケートでは続けてその夢の実現について聞いています。「就くことができ、今も就いている」「一度は就いたが辞めてしまった」人は全体の16.6%だったそうです。この数値、夢と現実においてどう捉えるかは読み手の判断によります。個人的には先の回答で「大きくなったら怪獣になる」「キリンになりたい」「お姫様」は回答の選択肢になかったので「その他」でくくられていますが、そう思って大きくなった人たちがどんな職業選択をしたのか興味があります。『バッタを倒しにアフリカへ』の著者、前野ウルド浩太郎氏の夢は職業ではありませんが、「バッタに食べられたい」だったそうで、現在は昆虫学者になっています。

相談室では「目標が持てない」「何をしたいかわからない」といった話をよく聞きます。この手の内容は漠然とし過ぎて、今すぐに何とかアドバイスを、と尋ねられてもなかなか納得がいく結論に至りません。結論としては、「目標がなくてもいい、しかしそれぞれの立場においてすべきことはしなければいけない」と伝えていきます。目標があれば、目標実現のためのスモールステップが立てやすい、興味のある分野なので前向きな学習や経験が積みやすい、同種の目標を持っている人たちと情報交換しやすい等の長所が挙げられますが、目標がなくてもどうにかなるものです。先日の天声人語には「教えてくれ、教えてくれ。私に一つでもなしえたことがあるなら……。完成したことがあるなら」と悲痛な嘆きを書き残したレオナルド・ダビンチの話が載っていました。彼は飽きっぽくものごとを投げ出す傾向があったらしいです。つまり目標があってもなくても「なるものはなる」ということです。何に向かって行けばいいのかと考え悩むことは大事ですが、そのことに時間を費やして疲れるよりも、今すべきことは今しなくてはならないのです。

### 【6月 相談室開室日時】

7日(金)	12:30-18:00
10日(月)	14:30-18:00
12日(水)	12:30-18:00
13日(木)	12:30-18:00
18日(火)	14:30-18:00
20日(木)	8:30-18:00
21日(金)	14:30-18:00
25日(火)	14:30-18:00

相談室では、そんなことやあんなことのお話を聞いています。それぞれにあった対処法を一緒に探していきたいと思いますので内容の大小にかかわらずいつでも訪ねてください。相談室開室日時は表のとおりです。ご家庭からのお話も聞いています。気になることがあったら遠慮なさらずご来室ください。行事等の関係で日時のご予約を勧めています。保健室か教職員にお伝えください。