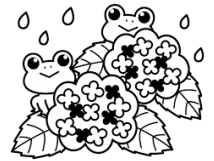


令和7年6月2日
京都市立山科中学校
*うちの人もみせましょう。

梅雨時の健康 毎日がジメジメとした梅雨の季節…。この時期に要注意なのが「食中毒」です。外食だけでなく、家庭での食事やお弁当でも食中毒は発生します。梅雨から夏にかけて特に気を付けたいのが細菌性食中毒です。気温と湿度が高くなると細菌の増殖が活発になるため、より注意が必要です。食中毒を引き起こす代表的な細菌には、次のようなものがあります。留意点を参考にして食中毒を防ぎましょう。



食中毒の原因となる細菌

細菌	注意したい食材	症状	留意点
カンピロバクター	鶏肉・鶏卵 ・鶏卵の加工品	下痢・腹痛・発熱 ・悪寒・頭痛・嘔吐	乾燥に弱い・75℃で1分以上加熱処理すれば死滅→刺身やたたきなど火が十分に通っていない状態の肉は避ける
黄色ブドウ球菌	調理する人の手（傷・湿疹）から感染	嘔吐・下痢・腹痛 通常24時間以内に改善	菌自体は熱に弱いが毒素は熱・乾燥に強く210℃30分で分解される→調理時の帽子・マスク・手袋の着用
サルモネラ菌	生肉・特に鶏肉と卵	下痢・腹痛・発熱 ・悪寒・頭痛・嘔吐	75℃で1分以上加熱処理・鶏卵は冷蔵庫で保管し早めに使う
ウェルシュ菌	煮込み料理・煮つけ	腹痛・下痢	酸素のないところで増殖し熱に強い・調理のさいはよくかき混ぜる・調理から食事までの時間を短くし室温で長時間放置しない

食中毒予防の三原則

- 1つめは、「菌をつけない」こと。調理前にはしっかり手洗い！調理道具類は洗剤や漂白剤等でしっかり除菌！
- 2つめは、「菌をふやさない」こと。調理後は冷まして冷蔵庫で保管！お弁当は、保冷バッグに保冷剤を入れて！
- 3つめは、「菌をやっつける」こと。お肉も野菜も中心温度75℃以上でしっかり加熱！使用した調理道具は熱湯や洗剤でこまめに除菌！



～健康診断の予定（6月）～
4日（水）9:00～歯科検診②
：1年3～4組・2年
10日（火）9:20～心臓二次聴診
：一部対象者
確認しておきましょう！

*4～5月に実施した検査や検診の結果、受診を勧められた人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。

歯科検診② 会場：保健室

*クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

*名簿の順番で受けましょう。

*朝の歯みがきを忘れずに。

*検診は歯鏡のダブル使用で行います。

学校歯科医：山西 規之 先生に診てもらいます。

心臓二次聴診 会場：保健室

*対象の人には個別にお知らせします。

*順番がまわってきたら連絡があります。

*心臓病の専門医に診てもらいます。