



保健室だより 秋号



令和 5(2023)年10月

上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

皆さんこんにちは。2学期の中間テストが終わり、今年も残すところあと3か月を切りました。段々と涼しくなっていくので、体調を崩さないように気温にあった服装を選んでいきましょう。☺

【今後の2学期の予定】

10/28	文化祭(中学・高校)
11/2	防災・消防避難訓練(中学・高校)
11/7~11/16	修学旅行(高校2年 3泊6日 5隊に分かれて実施)
11/13	体育大会(中学)
12/11	思春期教室(高校1年)
12/18	思春期教室(中学2年)



実は多い?! 秋の食中毒

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。主に、下痢・嘔吐・吐き気の症状があらわれます。では食中毒の発生件数が多い月は何月か、皆さんは知っていますか？ 実は、10月

なんです。右の図は、令和2年から4年の食中毒発生件数をグラフにしたものです。3年間の発生件数を合わせ、1番多かったのは10月(330件)でした。

2番目に多かったのは6月(269件)です。

【食中毒にならないために】

食中毒の原因は、大きく分けて5つあります。細菌・ウイルス・自然毒・化学物質・寄生虫です。今回は、1年のなかで1番多く発生している細菌による食中毒の予防について紹介します。細菌による食中毒を予防するためには

- ・細菌を食べ物につけない
 - ・食べ物に付着した細菌を増やさない
 - ・食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける
- という3つのことが原則となります。ぜひ実践してみてください。

出典：厚生労働省ホームページ ([001075642.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp))



出典：厚生労働省ホームページ(食中毒 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp))

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

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

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

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)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

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

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

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」