

保健だより 6月号

令和8年6月
上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室



本格的に暑くなり、多湿となる6月は、食中毒へのリスクが高い季節と言えます。実際、保健室に「食べたものが原因かも……」と、体調不良を訴えて来室する生徒の姿も少なくありません。同じ食べ物でも発症するかどうかは健康状態に左右されるため、まずは生活リズムを整えることが大切です。疲れた体を休めて抵抗力を強めつつ、食中毒を予防して健康に過ごしましょう。



高温多湿の夏は食中毒に要注意!

チェック 食中毒を引き起こす主な細菌たち (公益社団法人日本食品衛生協会、農林水産省 HP より)

カンピロバクター

原因: とり肉の中心部まで加熱できていない
調理した器具や手の洗浄・消毒不足

食後 1~7 日で下痢・発熱・おう吐・腹痛・筋肉痛。
この菌に感染した数週間後に、手足や顔面のまひなどを起こすことがあると言われています。

→お肉を扱った手・器具の消毒の徹底



腸管出血性大腸菌(O157等)

原因: お肉の中心部まで加熱できていない
肉料理の不十分な加熱により、集団食中毒に…とニュースでよく取り上げられる食中毒菌の一つです。食後 3~8 日で、激しい腹痛・下痢・血便。

→お肉は中までよく加熱すること!!



ウエルシュ菌

原因: カレーなどの煮込み料理の長時間放置
自然界の常在菌のため、食品への混入をなくするのは困難です。熱に強い芽胞(がほう)をだすので、再加熱しても発症することがあります。

食後 6~18 時間で、腹痛・下痢。

→できるだけその日のうちに食べる。

小分けにして冷蔵保存する。



腸炎ビブリオ

原因: 刺身・お寿司の常温のまま放置

気温 30℃では8分で1回増殖するなど細菌増殖速度が速く、かつて夏場の食中毒の原因1位でした。食後 4~96 時間で、激しい下痢・腹痛。

→魚介類は食べる直前まで冷蔵庫保存



他にも食中毒を引き起こす細菌やウイルス等は、たくさん存在します。食中毒を予防するために、次の3原則を守って食品を扱きましょう。

食中毒予防の3原則

- つけない : 調理前・後はよく手を洗う
- ふやさない : 調理器具等は洗浄・消毒する
食材は冷蔵庫で保存する
- やっつける : 十分に加熱する(中心温度 75℃ 1分以上)



6月の予定

6/12(金) 総合検診欠席者・再検査、運動器検診、結核検診
(対象者のみ)

6/4~6/10 歯と口の健康週間

暑くなってくると冷たいジュースやアイスクリームが食べたくなってきますよね。しかし、ジュースやアイスクリームには糖分が多く含まれ、そのまま放っておくと虫歯の原因にもなります。忘れがちになりますが、食べたあとは歯みがきを忘れないよう気をつけてください。

毎日磨いていても、正しく磨けていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。



水分補給の飲み分け

暑い夏は熱中症予防の観点からも、水分補給が大きなカギになってきます。みなさんがよく飲む飲み物のなかでも、スポーツドリンクに種類があることは知っていましたか?

アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料
濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。 運動前に最適。 ビタミンウォーターなど。	濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。 運動中に最適。 経口補水液など。

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個以上の糖分が入っています。虫歯予防の観点からも、飲みすぎには注意が必要です。

普段は水やお茶、運動時はスポーツドリンクなど飲み分けを意識しましょう。

