

ほけんだより 8月

R6 年8月 隠岐高校保健室

夏季の食中毒注意報が発令中です！

現在、気温や湿度が高い日が続いており、食中毒が発生しやすいため、8月23日～8月30日まで夏季の食中毒注意報が発令されています。

【8月23日9時現在並びに前2日間の各地の最高気温及び平均湿度】

地域	8月21日	8月22日	8月23日 (9時現在)
西郷	32.2℃ (84%)	34.8℃ (76%)	31.1℃ (70%)

(令和6年8月20日付 島根県薬事衛生課「夏季の食中毒注意報の発表について(第6回)」より)
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、
人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。
また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度が高い日も細菌による食中毒も増えます。



食中毒を起こさないために…

- ① 「つけない」…調理をする前や食事をする前には石けんと流水で十分に手洗いをする。

学園祭で調理をする際は、手を消毒してから手袋をつけて調理をする。

嘔吐、下痢等の症状がある場合は調理を控える。



- ② 「増やさない」…調理後の食品は常温で長時間放置しない。

食品は冷蔵庫等で低温で保存する。

必要に応じて保冷剤やクーラーボックスを使うと良いです◎

調理した食品はすぐ食べる。



- ③ 「やっつける」…調理にあたっては十分に加熱する。



健康な体調で学園祭を過ごすためのチェックリスト

体育祭前日にお願いしたいこと

□帰宅したら、翌日の体育祭の準備をする。

【重要】

・各自で水分補給ができる準備をしてください。

目安は500mlのペットボトル×2～3本あると良いです。

中身はスポーツドリンクがおすすめです◎

1本凍らせておくと、身体を冷やすことができます。



□早く寝る。(遅くとも0時までには寝ること!睡眠不足だと熱中症になりやすいです。)

体育祭当日にお願いしたいこと

□朝食を必ず食べてくること。(朝食を抜くと熱中症になりやすいです)

□水分等を忘れずに準備する。

□体育祭前にしっかり準備運動をする。

□体育祭中は、こまめに水分補給をする。のどが渴いていなくても、競技と競技の間で必ず水分補給をしてください。

□石けんでの手洗いをを行い、こまめに手指の消毒を行う。すぐに手が洗えない場合は手指消毒用アルコールを使っても OK!

□飲み物は個別の容器で飲む。(ペットボトルなどを飲み回ししない)

*けがをしたり、体調が悪い場合は、早めに救護室に来てください。

文化祭当日にお願いしたいこと

□石けんでの手洗いをを行い、こまめに手指の消毒を行う。すぐに手が洗えない場合は手指消毒用アルコールを使っても OK!

□飲み物は個別の容器で飲む。(ペットボトルなどを飲み回ししない)

□分団企画で出た飲食物はすぐに食べる。(持ち帰って食べるのは×)