



保健室だより



令和5年5月9日
福井県立勝山高等学校
保健室 第2号

新学年になって、1か月がたちました。5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。環境の変化にストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、ストレスと上手に付き合ひましょう。

新しい環境に疲れを感じていませんか。新生活を振り返ってみましょう。



「5月病」は正式な病名ではありませんが、新しい環境への適応がうまくいかず、「なんとなく体調が悪い」「やる気がでない」など心身に不調があらわれる状況をあらわします。医学的には「適応障害」「抑うつ状態」などの病気と関係されることが多いと言われています。

高校生のみなさんは、心が成長段階にあるのでうまくいかないことがあって当然です。自分が感じた戸惑いのあるままに捉えて、日頃感じていることや考えていることを、身近な人に気軽に話してみましよう。話せる人がいないと思う時は、一人で抱え込まず、保健室や相談室へどうぞお越しください！「相談しに行く」と大げさに考えるよりも、「試しに話してみよう」くらいのスタンスでOKですよ。

細菌性食中毒に注意しましょう。

腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状を引き起こす食中毒は、細菌やウイルスによって発症します。特に細菌性の食中毒は、夏場（6～8月）に多く発生します。腸管出血性大腸菌（O-157など）、カンピロバクター、サルモネラ属菌、などが代表的ですが、これらの細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖しはじめ、人間や動物の体温で増殖のスピードが最も速くなります。湿気を好むため、気温が高くなりはじめ、湿度の高い梅雨時には、細菌による食中毒に注意が必要です。遠足でBBQをするクラスは、特に注意してくださいね。

食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」！

つけない … 食材を調理する前に手を石けんで丁寧に洗いましょう。生の魚や肉を切ったまな板や包丁はきれいに洗い、生で食べる野菜などに菌が付着しないよう注意しましょう。



増やさない … 細菌が好む高温多湿を避け、食べ物に付着した菌を増やさないよう、低温保存しましょう。細菌の増殖は10℃以下でゆっくりとなり、-15℃以下で停止します。



やっつける … ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

