

# 保健

# チャール

## 食中毒の症状は...?

9月号

9/24  
発行

兵庫高校保健委員会

もう9月ですが、夏の残暑がとても厳しいですね。そんな中、ニュースでもよく見かけるのが、「食中毒」です。お弁当を持参している生徒も多いと思うので、注意すべきこと、対策などを紹介していきたいと思います。



・ 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢が一般的な症状です。

鶏肉などの汚染から感染するカンピロバクターは、発熱を伴い、潜伏期間（ウイルスに感染してから症状が見られるまでの期間）は2〜7日と特に長いので、生肉は要注意です！

## 食中毒予防 < 今日からできます！

## お弁当 NG 行為 3選

・ 生野菜を仕切りに使う  
→ 水分が出やすいリスク要注意！

・ 半熟卵を入れる  
→ サルモネラ菌に汚染食中毒が！

・ 炒飯などの混ぜご飯  
→ ご飯に食材が混ざって傷みやすい！

1. しっかり手洗い（食前、魚肉を触る前）

2. お弁当には必ず保冷剤を！

3. 生の食物はよく加熱！！

参考分献

<https://www.mhlw.go.jp>



# 病は気から!?夏のメンタルケア

夏休みが終って、心機一新!

……といきたいところですが、まだまだ暑さも残っており、  
身体的にも精神的にも疲れがちになってしまいます。

2学期、たくさんの方の行事を満喫するために、

今回は夏ストレスについて紹介します。



## 夏季うつとは!

夏季うつとは、梅雨に入る6月から  
夏の暑さが続く9月までの時期に  
症状が表れる季節性のうつ病です。

夏バテのように、食欲低下、不眠、不安感、精神的不調  
といった身体の不調に加えて、やる気が出ない、  
気分が優れない、憂鬱な気持ちが続く など  
精神的な不調が見られます。これを防ぐために  
食生活や睡眠をバランス良く改善する必要があります。

## 夏の心疲れ・チェックポイント

- 眠りが浅く、途中で起きてしまう
- 頻繁にめまいがする □寝ても朝疲れが残る
- 日中激しい眠気に襲われる □むくみやすくなる
- 食欲がなく、食べると胃がもたれる □手足が非常にだるい
- ささいなことでイライラする
- 胸が締めつけられている感じがする
- 気圧の変化に体調が大きく左右されやすい

**10項目中7項目以上だと要注意!!**

これからの2学期をより楽しむために...

兵庫生の皆さんは、勉強や部活動、

忙しいといけないうことがたくさんあると思いますが

**週に1日程度**

リラックスタイムを

設けて、精神的疲労を解消しましょう!

参考文献

<https://www.army.jp/journal/248>

