

# ほけんだより

2020.7.10

大阪府教育センター  
附属高校 保健室



梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏がやってきますね。今年の近畿の梅雨明け予想は7月下旬頃だそうです。

急に暑さの厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配りましょう。例年より制限がある中ではありますが、そんな中でも感染症対策や色々な工夫を凝らしながら、楽しい夏の思い出をたくさん作ることができるといいですね。



## マスクの着用について、再度ご協力をお願い



本校では、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、登校前の体調チェックや検温、登校時のマスク着用をお願いしているところです。

暑い日が続きますが、熱中症対策についても気を付けながら、引き続き原則マスク着用でお願いいたします。

### ※保健室からのお願い※

- ① 学校再開当初よりも、マスク忘れの人が増えています。感染症対策のため、特別措置としてマスク忘れの人には学校から渡す場合もありますが、学校の在庫も限りがあるのが現状です。  
学校では再開当初に布マスクの配布もしているので、皆さん手持ちのマスクはあるはずです。必ず自分自身で持参するようにしてください。
- ② 汗や汚れ・破損等によって替えをもらいに来る人も増えています。予備のマスクも必ず持参するようご協力よろしくお願いします。



本校でも消毒やアルコールの設置等対策を行っていますが、感染拡大防止のためには、皆さん一人ひとりの意識が大切です。  
今のところ、学校活動が無事再開できているのは皆さんのご協力のおかげです。引き続きご協力よろしくお願いします！



まだまだジメジメした気候が続く中、本校でも胃腸炎の報告があります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、その他の感染症にも十分注意しましょう。

今回は、季節柄発生しやすい夏の感染性胃腸炎についてご紹介します。

## 感染性胃腸炎とは？

細菌・ウイルスなどが原因で下痢・腹痛・嘔吐などの症状を起こす腸の感染症の総称です。秋から冬に多く発生しますが、1年を通じて発生するので夏にも注意が必要です！

- 冬はノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが主な原因。
- 夏は病原性大腸菌、サルモネラ属菌、腸炎ピブリオ、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌などの細菌によるものが多くなります。



## 食中毒予防の三原則

<b>③ やっつける</b> 中まで加熱、すぐ冷却 ● 中心部が75℃で1分間以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上) ● 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却	<b>② 増やさない</b> 食品は素早く調理、早めに食べる ● 調理中の食品、残り物を放置しない ● 食材の温度管理	<b>① につけない</b> 手と調理器具はいつも清潔に ● 手洗いの励行 ● 食品を区別して保管・調理 ● 包丁・まな板・ふきん等の殺菌
--	--	---

### 食中毒かな？と思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。  
医師の診断を受けずに、市販の下痢止め等の薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

感染性胃腸炎と診断された場合、出席停止の措置をとるかどうかは各地域、学校における感染症の発生・流行の様態などを考慮のうえ、判断する必要があります。  
つまり、インフルエンザ等と違い、発症したら必ず出席停止になるわけではないのでご注意ください。

