

# ほけんだより

令和6年7月号  
 県立向の岡工業高等学校  
 定時制総合学科  
 保健室発行

## ○食中毒に気を付けよう

気温や湿度が高くなってくると、心配なのが食中毒です。食中毒の原因は、大きく分けると、細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒(毒キノコなど)の4つに分類されます。中でも、暑くなる季節に気をつけたいのは細菌です。細菌性食中毒は1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30～40℃で最も増えやすくなります。

食中毒菌名	主な原因食品	発病までの時間	予防のポイント
腸炎ビブリオ	魚介類(海水魚) ※特に生食	12時間前後	・5度以下で保管 ・魚介類は、真水で洗浄する ・75℃以上で1分以上加熱する
サルモネラ属菌	鶏肉、食肉	12～48時間	・卵は新鮮なものを使用し、割り置きはせず冷蔵で保管
病原大腸菌	多種の食品 井戸水	12時間～8日 (平均5日前後)	・十分に手洗いをする
カンピロバクター	肉(特に鶏) 飲料水	2～7日間 (平均35時間)	・生肉と調理した肉類は別々に保存する ・飲料水の煮沸
ウェルシュ菌	カレー、シチュー	6～18時間	・調理後は早めに食べる ・加熱した食品を保存するときは、早めに冷却、低温保存する
黄色ブドウ球菌	おにぎり サンドウィッチ	30分～6時間	・手指に傷・化膿創のある人は、調理を避ける ・手指洗浄・消毒の徹底
セレウス菌	チャーハン ピラフ	【下痢型】 8～16時間 【嘔吐型】 30分～6時間	・米飯・茹でたスパゲッティを室内に放置しない
ボツリヌス菌	はちみつ 真空パック食品	5～72時間 (平均12時間)	・低温保存 ・十分に加熱する

細菌性食中毒のほとんどが、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。外食の時も、自分で作るときも、「十分に加熱する」「調理する、食べる時は手洗いをする」「体調の悪いときは生ものを避ける」など、できることを心がけましょう。

夏休みまで、3週間となりましたね。夏休み中の予定は立てましたか？身体を休ませることはもちろん大切なことですが、ゲームや睡眠のとり過ぎによる頭痛や、エアコンによる風邪などに気を付けましょう。夏休み中に達成したい目標や、毎日のルーティーンを決めておくと、長期休みも、メリハリをつけて有意義な時間を過ごすことができますよ。また、長期休みに入る前に、心配事や悩みがある人は、気軽に保健室に来てくださいね。



## ○歯科検診の結果

先月、歯科検診を実施しました。結果票は確認しましたか？虫歯のある人は、夏休みのような長い休みの間に、治療を行いましょ。歯垢の状態、歯肉の状態にチェックがついている人が多くみられました。歯磨きなどが不十分であるということです。歯の磨き方をもう一度振り返ってみましょう。

★歯垢とは…別名「プラーク」といいます。食ベカスだと思っている人もいますが、まったくの別もので、「細菌と代謝物のかたまり」です。歯の表面に付着している、白色または黄白色のネバネバした物質で、1mgには1億個以上の細菌が存在しています。細菌は歯に付着しても、多くの場合は唾液で流されてしまいます。しかし、唾液の流れが悪い場所に付着するとその場で増殖を始め、徐々に歯垢(プラーク)を形成するため、早めに取り除くことが重要です。

★歯肉炎とは…歯ぐき(歯肉)に炎症が生じる病気のことで、歯と歯ぐきの間には隙間があり、その隙間に汚れがたまること主な原因とされています。歯肉炎を発症すると歯ぐきが赤く腫れた状態になり、炎症が強くなると歯磨きなどの些細な刺激で歯ぐきから出血しやすくなったり、膿が出たりするようになります。このような状態に進行した場合は、歯が抜け落ちる「歯周炎」の可能性があるので注意が必要です。

★基本の磨き方…歯の位置、大きさ、形などに合わせて、磨き方を工夫しましょう。

バス法	ローリング法	スクラッピング法	縦磨き
歯ブラシの毛先を歯の根元に向け、歯の軸に対して45度の角度で磨く方法。	90度回転させて掻き出すように磨く方法で、歯茎のマッサージに適している。	歯ブラシの毛先を歯の表面の直角に当てて、小刻みに左右に振動させ、歯を1本ずつ磨く。	歯を軽く噛み合わせ、歯ブラシの毛先を歯の表面に垂直に当て、上下に歯ブラシを動かし1本ずつ磨いていく。
			