



げんき5月号



唐津工業高校保健室 2025

新学期、ピンと張り詰めていた気持ちが、ふと緩み、急に疲れを感じるのもこの時期からです。バランスよく食べて、しっかり眠り、リフレッシュする時間を設けるなどして、疲れやすいこの時期をなんとか乗り越えましょう！！

**これから季節
特に要注意！**

食

中

毒

食中毒は一年中発生しますが、気温・湿度が高くなるこれからの季節は、特に注意が必要です。食中毒にかかると、「腹痛」「下痢」「嘔吐」「発熱」等の辛い症状が数日間続きます。**食中毒菌は増殖しても色や味、臭いまでもがないのが普通なので、気付かずに食べてしまう危険性が高く、特に生鮮食品は注意が必要**です！

| | |
|---------------------|---|
| カンピロバクター | 感染源：生または加熱が不十分な鶏肉。 肉類は中まで火が十分に通っていることを確認して食べる。 |
| サルモネラ | 感染源：卵や肉。 特に危険なのは、生卵の割りおき。（作りおきの自家製マヨネーズも要注意） |
| 腸炎ビブリオ | 感染源：夏場の魚介類。室温では増殖する速度が速いため、刺し身などは短時間でも室温に出さず、チルド室（4度以下）で保存する。 |
| 黄色ブドウ球菌 | 傷口やニキビ、鼻の中など、身近にいる菌で手から食品に付いて増殖。 調理前は石けんで念入りに手を洗う。 |
| O-157 （腸管出血性大腸菌） | 感染源：肉類 たった数百個の菌で発症する。 感染力が非常に強く、命にかかわることも・・・ しっかり加熱（中まで火を十分に通す）されているか確認を！ |

～食のトビラ～



食中毒を防ぐ食材について

※下の食材は抗菌作用が期待できる成分が含まれるため、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑える効果が期待できます

しょうが

わさび

大葉

梅干

**お弁当の食材
として
効果的です！**

5月31日「世界禁煙デー」

たばこを吸うと血管が収縮して血行が悪くなり「肌荒れ」「しわ」になりやすいと言われます。実際より老けて見えることも多いため、喫煙する人の特有の顔を、「スモーカーズフェイス」と言います。10年後、20年後のあなたは、どんな顔をしていたいですか。



◆喫煙による健康へのリスク

タバコの煙には、**5300種類以上**の化学物質が含まれています。そのうち、**有害物質とされているのは、200種類以上**。さらに、**発がん性の疑いがある物質は、70種類以上**とも言われます。

◆タバコに含まれる化学物質→これらを含むものの例

- | | |
|----------------|---------------|
| ●アセトン → ペンキ除去剤 | ●ヒ素 → アリ殺虫剤 |
| ●ブタン → ライター用燃料 | ●一酸化炭素 → 排気ガス |

4/24 お掃除クラスマッチ結果発表！！



第1位：建築2

第2位：建築3

第3位：建築1

機械2

★建築2年 素晴らしい！！黒板、黒板の溝もきれいでしっかり掃除がなされていました。机や椅子、ロッカーも整理されており、ダントツの1位でした。

【気付き】

- ・黒板、黒板の溝は、きれいに掃除されているクラスが多かったです。
- ・廊下の掃除ができてないクラスが目立ちました。

※環境の乱れは心の乱れに繋がります。日々綺麗な環境の中で生活を送るようにしよう！