

# ほけんだより 6月

令和8年6月  
香川県立高松南高等学校  
保健室

梅雨の季節に入りました。じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。

この時期は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。また、水分補給や着替え・タオルなどを準備し、本格的な夏に向けて暑さに備えた体づくりをしましょう。

## 食中毒を防ごう！



食中毒は、学校生活や家庭、お弁当など、身近な場面でも起こることがあります。

食中毒を予防するためには菌やウイルスを「**つけない**・**ふやさない**・**やっつける**」ことが大事です。

### 食中毒予防の3つのポイント

#### つけない

- 食事の前や調理前は、石けんでしっかり手洗いをする
- お弁当箱や水筒は清潔に保つ
- 生肉や魚を触った手で他の食品を触らない



#### ふやさない

- 作った調理は早めに食べる
- お弁当はしっかり冷ましてからふたをする
- お弁当を持ってくるときは、保冷剤を活用する



#### やっつける

- 肉や卵は中心までしっかり加熱する



中心温度 75℃で1分以上卵の「ふわとろ」はおいしいけど危険です！

- 電子レンジでの加熱にはムラがあることを知っておく



長時間持ち歩いた飲み物・食品にも注意が必要です。特に夏場は、常温で放置しないことが大切です。



⚠️ こんな症状に注意 ⚠️

腹痛

下痢



発熱

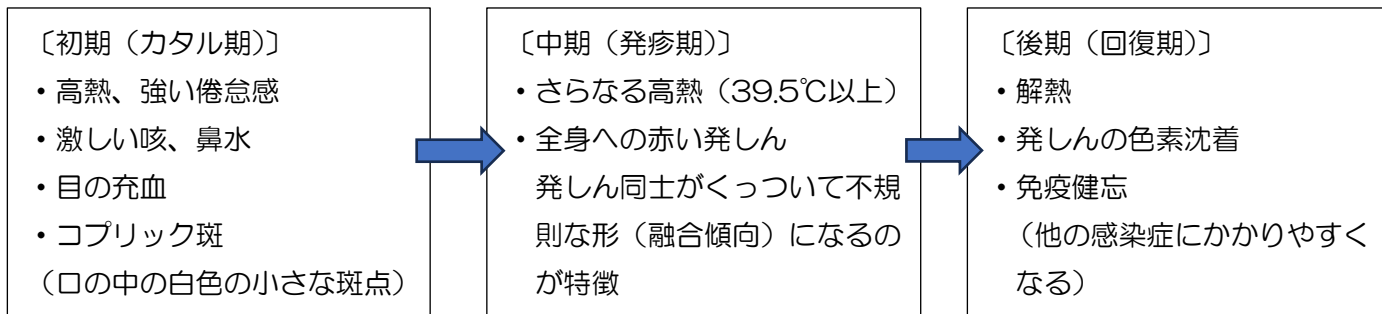
嘔吐

「少しくらい大丈夫」と無理をすると悪化することもあります。体調がおかしいと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

# 麻疹の感染拡大を防ごう！

麻疹（はしか）が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻疹（はしか）は、「かかってもらいたことはない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。

## 麻疹（はしか）の主な症状



## 麻疹（はしか）の感染経路

空気感染、飛沫感染、接触感染で主な感染経路は 空気感染 です。その感染力は非常に強く、1人の患者が12～18人に感染させる可能性があると言われています。

## ワクチン接種の検討

麻疹に対する抗ウイルス薬はありません。母子手帳等で、過去の麻疹罹患歴又は2回の接種記録を確認できない方は、今一度ワクチンの接種を確認・検討ください。なお、今回の流行は10代～40代の方を中心に流行していることも踏まえ、特にこの年齢層の方はご確認・ご検討をお願いいたします。



# 保健委員よりお知らせ

3-1、3-2、3-3の保健委員で、歯と口の健康に関する掲示物を作成しました。  
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください！

