



※後期授業が開始されました。皆さん体調管理は万全ですか？夏休みの疲れや、気候の変化で体調を崩しやすい時期です。自己管理をしっかりとしてくださいね！！

## ～O157 感染症が起こりやすい時期～

☆食中毒はふつう気温が高くなる初夏から初秋にかけて発生しやすくなります。この時期に食中毒が多いのは気温が食中毒菌の増殖に適しているからです。しかし、O157の感染力はふつうの食中毒より強く、菌がそれほど多くなくても（100個程度で）病気を起こします。

### 【症状】

口から O157 がからだの中に進入

潜伏期間（4～8日間）



激しい腹痛を伴う頻回の水様便

血便（真っ赤な下痢）

1～2日



合併症：脳症・溶血性尿毒症症候群

出典：日本医師会ホームページ

### 【食中毒予防の3原則】

※菌をつけない（清潔）・・・調理前・食事前の手洗い

※菌を増やさない（迅速）・・・消費期限・保存方法を守る  
調理したらすぐ食べる

※菌をやっつける（加熱・冷却）

- ・中心部まで十分に加熱する(75℃、1分以上加熱)
- ・食材は冷蔵庫を活用して適切な温度管理をする

### 正しい手洗い方法



## 身体の冷え対策

### 【免疫力が低下すると】

- ◇風邪を引きやすい
- ◇アレルギー症状が出やすい
- ◇血液循環が悪くなる
- ◇脂肪が燃焼しにくくなる
- ◇むくみが起こりやすくなる等

\*保健室では状態に合わせて体温測定を行ないませんが、皆さんの中には平熱が 35.0℃ 台の人が多く、36.5℃だと熱が高いと感じるようです。人間の体温の平均は 36.5℃ 位であり、これは体内の酸素が最も活性化され、働いてくれる温度です。昔から『冷えは万病の元』と言われてるように、体温が 1℃下がると免疫力が 37%低下し、体内酸素の働きが悪くなると言われています。体温を 1℃上げることで、『肩こり、疲れやすい、風邪を引きやすい、太りやすい』が解消されるかもしれません。

### 【体温を 1℃上げる対策】

- ◇靴下、腹巻で身体を温める
- ◇シャワーではなくお風呂に入る
- ◇下着で身体を締め付けない
- ◇食事はきちんと摂る
- ◇身体を温める食品→→→ 根菜類、ご飯、味噌、生姜、肉、魚類等