

# ほけんだより

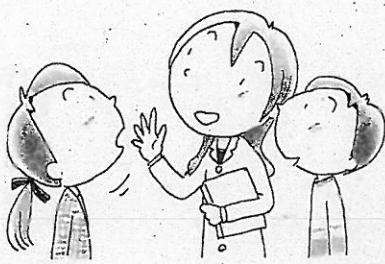
9  
月



平成29年9月20日 濑田中学校 保健室

9月も中頃を過ぎました。日が暮れるのも少し早くなっていますね。耳をすませると、虫の音が秋の訪れを教えてくれます。今週末には文化祭。そして来週には体育大会と大きな行事が続きます。力が発揮できるように、まずは体調を整えるため「早寝、早起き、朝ご飯」ですね！お知らせです。食中毒の注意喚起が呼びかけられています。裏面にはご家庭で気をつけていただきたいことも載せています。今一度「予防に努める」ことをポイントとしてご家族で話し合ってみましょう。

## 腸管出血性大腸菌感染症(O157等)注意のお知らせ



大腸菌の中にはO157、O111、O128、O145など、「ベロ毒素」を産生して、出血を伴う腸炎や、溶血性尿毒症候群などの重篤な病気を起こす「腸管出血性大腸菌」があります。感染は気温の高い6月から10月に多くなりますが、冬季にも感染のおそれがあります。各家庭でも予防措置をとるなど、十分注意してください。

### どんな病気？

O157は、50個くらいの菌数でも感染する感染力の強い菌です。この菌に感染すると通常3~5(1~8)日の潜伏期間の後に発症します(潜伏期がやや長いので原因が特定されにくく厄介です)。症状は以下の3つです。

#### ①下痢

(通常の下痢、頻回の水様下痢)、鮮血のよくな血液の混ざった下痢

#### ②腹痛

#### ③発熱や吐き気

速やかに医師に  
診てもらいます！

### ++ 注意 ++

- 特に体の抵抗力の弱い乳児や高齢者は、溶血性尿毒症候群(Hemolytic Uremic Syndrome:HUS)や脳症(けいれんや意識障害など)を引き起こしやすいので注意が必要です。
- 自分の判断で下痢止めを飲まないで、速やかに医療機関を受診します。
- タオル、バスタオルは共用しないようにしてください。
- プールや共同浴場には入らないようにしてください。

正しい手洗いを  
しましょう！

ハンカチの貸し借りはしない。

爪はきれいに切る。

帰宅時、トイレの後、動物に触れた後などにはしっかりと手を洗う。また、調理前や調理中に生ものを触ったときなども、食事の前にはしっかりと手を洗う。

### 感染を防ぐために注意したいこと

#### 1 生の肉には注意してください。



子どもたちは、肉の生食は控えるようにしてください。感染の多くは牛肉、牛レバー料理(焼肉、ユッケなど)が原因と考えられています。



\* O157は熱に弱く、75°Cで1分間以上加熱すれば死にます。肉は表面だけでなく、中心部までしっかりと火を通すようにしてください。

#### 2 水道水や飲んでも大丈夫という水以外は飲まないようにしてください。



川の水や湧水には注意してください。きれいに見えても細菌が多くいることがあります。

#### 3 動物たちと触れ合った後には、よく手を洗うようにしてください。



#### 4 下痢をしているときは、お風呂は一番最後に入り、シャワーで済ませるようにしてください。



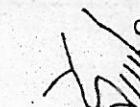
#### 5 下痢がおさまっても、4~5日はプールなどは控えるようにしてください。



#### 1 手のひらで石けんを泡立てます。



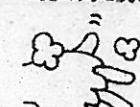
#### 2 手のこすりも、こすりで洗います。



#### 3 指を一本ずつていねいに洗います。



#### 4 両手をもむようにして指の間を洗います。



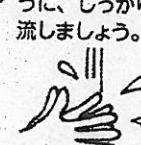
#### 5 爪を手にこすりつけるように洗います。



#### 6 手首を片方ずつ洗います。



#### 7 石けんが残らないように、しっかりと洗い流しましょう。



#### 8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。

