



2025.5.1 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるのか、みんなで考えていきましょう。

5月の健康診断はコチラ！

日時	項目	対象	お知らせ
5/14(水)	朝	2回目尿検査 (保健室) ・4/24(木)未提出者 ・再検査者	持ち物:採尿 ※登校後すぐに保健室へ提出
	15時半～ ※高1のみ15時～	身体測定予備日 (保健室・理事長室) 4/24(木)欠席者 ※16時 SB 乗車生徒優先	持ち物:メガネ・コンタクト その他:制服で可
5/16(金)	13:20～ 14:20	眼科検診 (1階会議室) 中等部	
5/28(水)	1～3時間目	内科検診 (1階会議室) 高1	持ち物:体操服

★尿検査・身体測定を上記の日程で受けられない生徒は、
後日ご家庭で医療機関を受診していただきます。

★その際の費用は自費となりますので、了承ください。



★学校医検診(内科・耳鼻科・眼科・歯科)は、経過観察や
受診が必要な生徒のみ結果を配布します。

★夏休みなどを利用して必要時受診してください。



食中毒に気を付けよう！



1. 食中毒とは？

食中毒を引き起こす細菌やウイルス、寄生虫、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって起こる。原因によって症状や発症時間は異なる。

細菌による食中毒は気温が高く細菌が増えやすい6～9月、ウイルスによる食中毒は冬に流行する。ただし、近年は温暖化で4・5月も暖かいため発生するリスクが高い。



2. 食中毒を起こすのは？ 一部紹介

	原因	例	★ポイント	症状
サルモネラ 	十分に加熱していない卵・肉・魚など	生卵、加熱不十分な鶏肉料理など 	乾燥に強く熱に弱いので十分に加熱すれば防げる	*食後12～48時間 *吐き気・腹痛・下痢・発熱・頭痛など
黄色ブドウ球菌 	人の皮膚、鼻、口の中にいる菌で、傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌がつく	おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パンなど 	毒素が熱に強く、加熱しても防ぐことができない	*食後30分～6時間 *吐き気・腹痛など
腸炎ビブリオ 	生の魚や貝などの魚介類	さしみ、すしなど	塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い	*食後6～24時間 *激しい腹痛や下痢など
カンピロバクター 	生や加熱不十分な鶏肉料理、汚染された飲料水や生野菜など	とりレバーやささみなどのさしみ、とり肉のタタキ、汚染された野菜、井戸水や湧き水など 	乾燥に弱く、十分に加熱すれば防げる	*食後1～7日 *下痢・発熱・腹痛など *数週間後に手足の麻痺などがみられる「ギラン・バレー症候群」を起こすこともある
腸管出血性大腸菌 (O157など)	十分に加熱されていない肉や生野菜など	十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水や湧き水	十分に加熱すれば防げる	*食後2～7日 *激しい腹痛・下痢・血便など *合併症を起こすこともある

3. 覚えよう！ 食中毒予防の三原則！

つけない

ただし手洗い
魚や野菜をしっかり洗う
手袋など使用する

ふやさない

生ものは最後に買う
食材を正しく保存
電子レンジや流水で解凍

やっつける

しっかり加熱
調理器具は清潔に！
キッチンも清潔に！

