



令和8年7月6日
川崎町立富岡中学校
保健室

7月に入り、湿度の高い蒸し暑い日が続いています。これから、熱中症も心配される日が多くなることが予想されます。こまめな水分補給はもちろんのこと、毎日の規則正しい生活も、熱中症予防のためにとても大切です。これからも引き続き、ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

◆熱中症対策を！

「喉が渴いた」はすでに注意が必要な体からのサインです

喉の渇きを感じた時点で、体は水分不足になり始めています。授業の合間、部活の前後や活動の途中など、時間を決めてこまめに水分補給を心掛けてください。

「寝不足」「朝食抜き」は熱中症の引き金になります。

学校生活の中で、熱中症で体調を崩す人の大半は、「前夜の寝不足」「日頃の睡眠不足の積み重ね」「朝ご飯を食べていない」状態が多いようです。睡眠と食事も大切にしてください。

「絶対に無理はしない」ことが大切です。

「頭が痛い」「めまいがする」「気持ち悪い」と感じたら、すぐに先生や友達に伝えて涼しい場所で休み、朝から体調が優れない時も、無理をせずに過ごしてください。

◆生活習慣の振り返りを！

毎朝タブレットで「健康チェック」をしています。毎日「疲れがたまっている」「寝不足になっている」「就寝時間が遅い」にチェックする人は、ほとんど同じ人です。



勉強をしていて遅くなることもあるようですが、各々にスマートフォンがあるご家庭も多く、勉強の前後にスマートフォンの視聴をしていて、就寝時間が遅くなっていることはないでしょうか。

夜遅くまで画面を見ていると、睡眠の質が落ちるといわれています。今一度、自分の生活習慣を振り返り、体を大切に過ごして欲しいと思います。

7月の保健目標：夏季の健康な生活の仕方を身に付けよう。

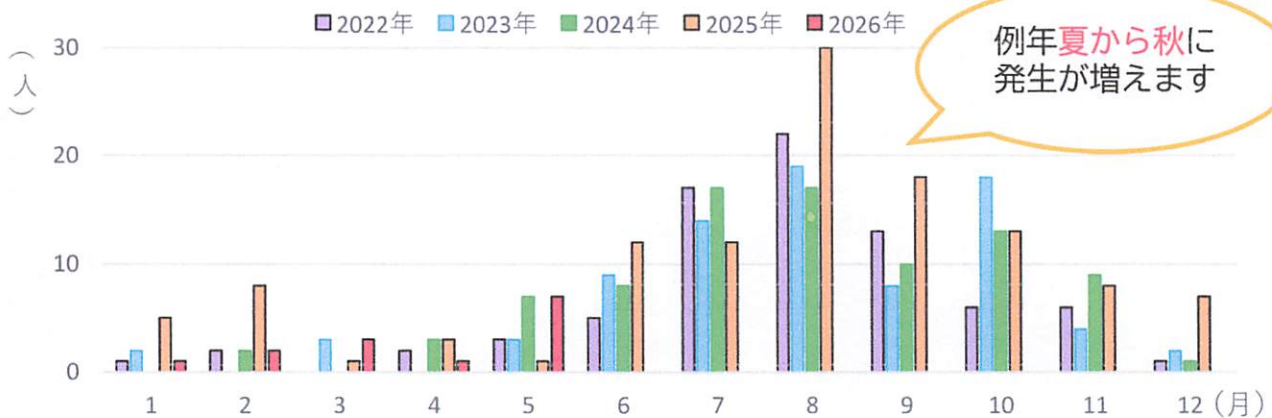
腸管出血性大腸菌感染症に注意



「腸管出血性大腸菌感染症」とは

- ・特 徴：感染力が強い。少しの数の菌でも感染します。
- ・潜伏期間：3～5日です。
- ・感染経路：生肉や加熱不足の肉、よく洗っていない野菜などを食べる、汚れた手で食べるなど、口から菌が入ることで感染します。
- ・症 状：強い腹痛、下痢（水様便・血便）、吐き気、嘔吐（おうと）など。
子どもやお年寄りでは重症化しやすく、まれに「溶血性尿毒症症候群（HUS）」という腎臓の病気になることもあります。

宮城県の腸管出血性大腸菌感染症患者の発生状況(2026年5月末時点)



予防するためのポイント(食中毒予防の3原則)

菌をつけない

調理や食事の前、トイレや排泄介助作業後、動物に触った後は、**石けん流水による手洗い**を行いましょう。



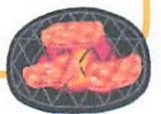
菌を増やさない

包丁・まな板・ふきん等の調理器具は、その都度洗剤で洗い熱湯等で消毒し、食品は冷蔵保存(10℃以下)しましょう。



菌をやっつける

肉は中心部までよく加熱(75℃以上で1分間以上)しましょう。
生野菜はよく洗いましょう。



もし腸管出血性大腸菌に感染したら...

重症化予防のため

下痢や嘔吐、血便や尿の量が少ない、ぼんやりするときには早めに医療機関を受診しましょう。
脱水に気を付けましょう。

周りの人にうつさないために

症状があるときには調理を控えましょう。
入浴はせず、シャワーで済ませましょう。
バスタオルや手拭きタオルは共有しないようにしましょう。
トイレの後は必ず手を洗いましょう。



〈関連リンク〉・厚生労働省「腸管出血性大腸菌による食中毒」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html

・国立健康危機管理研究機構「腸管出血性大腸菌感染症」

<https://id-info.jihs.go.jp/infectious-diseases/enterohemorrhagic-escherichia-coli-infection/index.html>