

保健だより

令和元年10月25日
五所川原農林高等学校
保健室



紅葉も進み、すっかり秋らしい気候になりました。これから五農祭の準備も本格化し、ますます忙しくなりますね。栄養と休養を十分にとり、体調を崩さないようにしましょう。また、かかし制作や展示の準備など、いろいろ作業をしますが、ちょっとした油断や悪ふざけが思わぬ事故につながります。ケガにも十分注意してくださいね。

みんな元気で五農祭を迎えましょう！



風邪をひいている人が増えています

気温が低くなってから風邪をひいている人が増えています。

鼻水、咳、頭痛

の症状が多くみられています。



これから寒さや空気の乾燥が本格化します。風邪をひいたかな？という人は無理をせず、部活動等は休んで、帰宅後は食事や水分をとって早めに就寝するようにしましょう。**高熱が出た、鼻水や咳がなかなかよくなる場合は病院で診てもらいましょう。咳が長引く場合はマイコプラズマ感染症も疑われるので必ず受診しましょう。**

インフルエンザ



早めの予防接種を

日本各地では早くもインフルエンザが流行している地域もあります。青森県内でも2学期に入ってから、学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとった学校もあります。予防接種も始まっています。重症化を防ぐためにも、流行が本格化する**11月末までにワクチンを接種することをおすすめ**します。費用は3,000~4,000円くらいのところが多いようです。

その他、**手洗い、マスクなど自分でできる予防・対策をしっかりと**しましょう。

文化祭が
あります！

食中毒に注意しよう！

文化祭の模擬店等での飲食物の取扱いには細心の注意が必要です。**食品の保存・下準備・調理・配膳・身だしなみ・手洗い・当日の体調**には十分注意してください。

特に… **身だしなみに注意！**

- 手や指に傷があり、絆創膏などを貼っている人、発熱・腹痛など体調に異常がある人は**絶対に調理をしない**
- 爪は短く切る。マニキュアはしない
- 調理をする人と接客担当は、エプロンとキャスケットか三角巾を必ず着用する。トイレに行ったりする時は外していくこと
- 髪の毛の長い人は必ずまとめる

それから、模擬店に携わるすべてのみなさんをお願いします。**手洗いを**ていねいにしましょう。ハンドソープを使い、指の間、爪と指の間、手首までよく洗いましょう。洗った後は水でよく洗い流し、水分を完全に拭いてから手指消毒液を使い消毒をしましょう。

食品を扱う人には安全性に気をつけなければならない責任があります。一人ひとりが責任を持って行動をしましょう。

食中毒を防ぐためのチェックリスト

- 自分をCHECK**
 - 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
 - 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？
- キッチンCHECK**
 - 調理器具は清潔ですか？
 - 食材や料理を常温で放置していませんか？
 - 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？
- 調理方法をCHECK**
 - 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
 - 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？