



令和6年10月31日
五所川原農林高等学校
保健室

五農祭が
あります！

食中毒に注意しよう！



今週末、いよいよ五農祭が開催されますね。みなさん楽しみにしていることと思います。

今年度も一般公開の際、多数のお客様が来校することが予想されます。2日、3日も模擬店での飲食物の販売がありますが、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。特に3年生は、お客様に安全で安心な食品を提供できるよう、衛生管理と自分自身の健康管理はしっかりとしてください。そして、食べる側のみなさんも食事の前にはていねいな手洗いや手指消毒をしましょう。



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。

- 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。腕時計なども外す。**髪の毛の長い人は必ずまとめる**。
- 調理をする人と接客担当は、マスク、エプロン、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。
- 食品の保管方法にも十分注意する。
- 金銭を触った手で食品を触らない。お金を取り扱う人と食品を扱う人を分けましょう。
- ゴミの処理をする際は、使い捨て手袋を着用する。

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？
- キッチンを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？

模擬店や食品を扱う係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手指の消毒をしましょう。

指1本1本、手首もしっかりとていねいに洗おう！



マイコプラズマ肺炎に注意しましょう



発熱や咳などの症状が出る**マイコプラズマ肺炎**の患者数が全国的に増加しています。青森県内でも9月頃から増加傾向にあり、**1医療機関当たりの患者数は青森が全国で最も多くなっており、今後も流行が続く懸念があります。**寒暖差が激しいこの時期、体調管理をしっかりとしましょう。**発熱や長引く咳等の症状がある場合は受診しましょう。**

○ マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。**頑固なせきをともなう呼吸器感染症で小児や若い人に比較的多い**と言われています。

○ 主な症状

発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せきなどの症状がみられます(せきは少し遅れて始まることもあります)。せきは熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。肺炎マイコプラズマに感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きます(一般に、小児の方が軽症で済むと言われています)が、一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。また、5~10%未満の方で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発する症例も報告されています。

○ 感染経路

感染した人のせきのしぶき(飛沫)を吸い込んだり(飛沫感染)、感染者と接触したりすること(接触感染)により感染すると言われています。家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2~3週間くらいとされています。

○ 予防と対策

学校などの閉鎖施設内や家庭などでの感染伝播はみられるものの、短時間の曝露による感染拡大の可能性はそれほど高くなく、濃厚接触により感染することが多いと考えられています。普段から流水と石けんによる手洗いをするのが大切です。また、感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。せきの症状がある場合には、マスクを着用するなど“咳エチケット”を守ることを心がけましょう。

(厚生労働省HPより引用)

基本的な感染対策

- 手洗い・手指消毒(食事の前や体育や実習の前後は必ず手洗いをしましょう!)
- 換気(暖房がついている場合でも四隅の窓を10cmほど開ける)
- 咳エチケット(咳など体調不良がある場合はマスクの着用をお願いします)



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

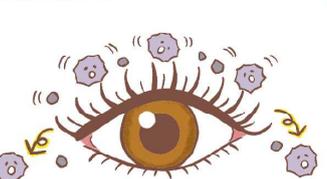
実は、**目を守**

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています



コンタクトレンズを使っている人は必ず定期検診を受けましょう。眼鏡の人でも定期点検をしよう!