

保健だより

6月号②

守口市立梶小学校
保健室
2022年6月27日(月)

保護者向け NO.5

「梅雨期の健康管理」について

今年、例年より早い梅雨明けになりそうです。厳しい暑さが続いたり、また急に天候が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。学校においては、過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日の子どもの変化に気を配っていきたいと思います。

1. 食中毒に注意!

細菌やウイルス、有毒な化学物質のついた飲食物が原因で病気になることを“食中毒”といいます。

飲食物の中の細菌が、体内で増えることで発症したり、細菌が作り出した毒素が原因で発症したりします。ほかに、毒のある魚や植物を食べて起こるものもあります。



2. 食中毒予防の3原則

つけない

調理前、食事前に必ず手洗いを

生野菜などはよく洗って

野菜用、肉用、魚用などまな板を分ける

ふやさない

消費期限・保存方法を守る

少しの時間でも冷蔵庫に保管

調理したらすぐに食べる

やっつける

中まで十分に加熱する

漂白剤などで定期的に調理器具を除菌・消毒する

3. 思い込みに注意!

【注意1】

傷んだり腐ったりすること、菌・ウイルスが付着することは違います。変な臭いがしなくても、味が変わっていても、食中毒にかかることはあります。



【注意2】

食品中のほとんどの菌は75℃、1分の加熱で死滅することから、衛生管理基準として「75℃1分」の加熱条件が提示されています。しかし、菌が作った毒素が耐熱性のものであれば、加熱しても毒は消えません。「加熱すれば大丈夫」は危険な思い込みです。

<代表的な菌>

	セレウス菌	黄色ブドウ球菌	ウエルシュ菌	ボツリヌス菌
原因	炒飯や麺類の調理品 	弁当や菓子などの調理品 (手に付着した菌に注意) 	カレー、シチュー、煮物など 	缶詰、瓶詰め、真空パック、レトルト食品などの包装形態の食品
発症	30分～16時間	1～3時間	6～18時間	8～36時間
主症状	嘔吐、下痢、腹痛 (嘔吐型がほとんど)	嘔吐、腹痛、下痢	腹痛、下痢 (嘔吐、発熱はまれ)	嘔吐、神経症状(視力障がい、呼吸困難)など
備考	121℃、20分でも死滅しない。	100℃、30分でも死滅しない。人の肌、鼻などに常在。	100℃、6時間でも死滅しない。	80℃、30分で失活(死滅はしない)。土壌や河川など自然界に幅広く存在。

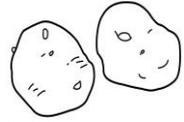
【注意3】

患者の吐いた物や汚物などを通して、人から人へ感染するものもあります。処理の際には十分な感染対策が必要です。



4. こんな食中毒にも注意!

×ジャガイモの芽・緑の皮



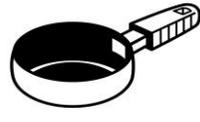
有毒成分ソラニン、チャコニンが原因。嘔吐・下痢・腹痛・めまいなどが出現。

×キノコ類



日本で見られるキノコのうち50種類以上で中毒事例が。胃腸症状、精神作用、種類によっては致死率が高いものも。

×化学物質



傷のある銅鍋からとけた銅が原因で起こる。

5. 汚物処理の手順

◎準備物

マスク、使い捨て手袋、ペーパータオル、ビニール袋、消毒液、(できれば使い捨てエプロンも)

①マスクや手袋を着用。処理する人以外近づかない。



②ペーパータオルで汚物の外側から内側に向かって拭き取る。



③使用したペーパータオルをビニール袋に入れ、消毒液を注ぎ、袋の口をしっかりと閉める。



④汚物があったところとその周りを消毒液を染みこませたペーパータオルで拭き取る。



⑤使用した手袋やマスクなどもビニール袋に入れて③と同じように消毒液を注いで口を閉じ捨てる。



⑥しっかり手洗い・うがいを行う。換気も行う。



※消毒液の作り方: 塩素系漂白剤(5%)の原液10mlを500mlの水で薄める。(消毒液用に、500mlのペットボトルを置いておくとすぐ作れるので便利です◎)



6月「プライド月間」…知っていますか?



近年、ニュースや新聞、ドラマなどで「LGBTQ+」という言葉を見聞きすることが多くなりました。また今月は「プライド月間(Pride Month)」と呼ばれ、国内外でLGBTQ+の権利を啓発する活動・イベントが数多く行われました。そして今年、大阪では西日本初(国内2番目)となる「プライドセンター大阪」が開業され、6月19日(日)には、グランドオープン記念イベントが中之島で開催されていました。このセンターは、当事者だけでなく、その周囲の人、LGBTQに関して学びたい人など、誰でも利用できる場所だということです。

私が、LGBTという言葉を知り初めて子どもたちの前で使ったのは、今から7年前のこと。中学校2年生の性教育の学習内容に、新たに加えたのです。授業を行うと、性のことで「悩んだり困ったりしていることをずっと言えなかった」と、数人の生徒が伝えてくれました。そのような経験もあり、色々な思いを抱えている生徒の気持ちが少しでも楽になったり、自分を認めることができたり…そんな授業にしたいと思いつつ、毎年子どもたちの前で話しをしていたことを、ふと思い出しました。

子どもたちはこれから、心も体もどんどん成長していきます。成長段階において、悩みや問題は一人ひとり違います。そのときに、子どもたちが自分らしさを大切にできるような環境であればいいと思います。

LGBTQ+



多様性を認め合う社会

セクシュアリティ3つの要素

からだの性 心の性 好きになる性

セクシュアルマイノリティ

セクシュアリティを構成する3つの要素から見たとき、
少数に属する人たち

日本人での
LGBTの人の割合

約7.2%
約13人に1人

カミングアウト

自分のセクシュアリティを誰かに伝えること

本人のセクシュアリティを否定しない

話してくれてありがとうの気持ちを忘れずに

アウトティング

本人の同意なく誰かにその人のセクシュアリティを伝えること



絶対にしてはいけない、失望は重大