

# 保健だより

No. 158

桐生市立商業高等学校 定時制

2024/11/26



11月28日(木) 食育教室

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)さんと  
一緒に調理を学びましょう。



## 1 事前準備

- ・爪の長い人は爪を切っておく。
- ・エプロン、三角巾、ハンカチやタオルを用意する。
- ・しっかり睡眠をとり、体調を整える。

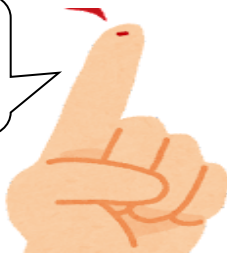


## 2 当日の注意

- ・調理室に入る前に必ず手を洗う。
- ・調理室に入る時は調理室専用のスリッパにはきかえる。
- ・ケガをしないように注意をする。



ぼうちょう  
包丁で  
切った!



やけど  
火傷した!



すべって、転んだ~



ケガや体調が悪い時は、近くにいる先生に報告して手当を受けましょう。

## 食中毒を起こす細菌について → 黄色ブドウ球菌

菌の特徴:顕微鏡で見るとブドウの房のように見える。



動物や人の手指や鼻、のど、皮膚、化膿<sup>かのう</sup>した傷口など、いろいろな所に存在する。

黄色ブドウ球菌は食品の中でエンテロトキシンという強い毒素を作る。  
エンテロトキシンは熱や冷凍、乾燥に強いので調理しても毒素は壊れない。



予防対策:おにぎりやサンドイッチ等を作る時は、手をよく洗い、ラップや使い捨ての手袋を使用して作る。

症状:吐き気、おう吐、げり、腹痛など。

