

腸管出血性大腸菌感染症 (O-157など)に

要 注 意

7月24日(金)に
腸管出血性大腸菌感染症
警報が発令されました!

現在、岡山県内で、

腸管出血性 大腸菌感染症

の患者さんがたくさん
発生しています!!



「腸管出血性大腸菌」とは?

大腸菌の多くは、人や動物の腸内に住んでいて、一般的には病気の原因になることはありません。しかし、**O-157**に代表される腸管出血性大腸菌は、腹痛や血便などの症状を起こすだけでなく、乳幼児や高齢者では、貧血や尿毒症も併発して、**命にかかるともあります!** また、人から人に感染したり、食品を不衛生に取り扱ったために、食品から食品へ菌が移り、感染が広がることもあります。

★防ぐためには...?★

- ▼手をよく洗う。
- ▼食器を清潔に保つ。
- ▼気になる症状があるときは早めに医師の診断を受ける。
- ▼患者からの二次感染に気をつける。
- ▼生肉を扱うはしと食べるはしを別々にする。
- ▼75℃以上で1分以上加熱する。

トレーニング講習会が行われました!

H21.7.9.(木)
in西高

13:00 — 14:30

場所: 第1体育館

講師: 国立スポーツ科学センター → 高嶋直美先生

目的は...?

下肢のけがを防ぐために、
1本の中心軸を安定させるための
バランス、体幹筋力、股関節
運動を習得し、普段の活動時
に活用すること!!

初めは1時間ちょっとでそんなに
変わるのかなと思っていましたが、
実技をやる前と後のスクワットのやり
やすさや、腰をおさえる手の位置
が全然違って驚きました。
その後の部活も体が軽くて
アップの大切さを改めて実感することが
できました。今後も活用していけ
たらいいなと思います。

(陸上・女)

♡参加した人に感想を聞いてみました!♡

ストレッチをした後
本当に立つ姿勢が
直ってびっくりした!
細かい指導をいただき
とても参考になりました。

(バド・女)

色々なストレッチの方法を
教えていただけて良かった
です。怪我を少しでも減ら
すために、今後アップの代わり
に飛んでいきたいと思う!

(バスケ・男)

この講習会でスポーツをする上でのストレッチの大切さを
学ぶことができました。1本が1本傾いていた私でしたか、
みるみる真っ直ぐになっていきました!!
どこが伸びているか、どこを鍛えればいいのかと
しっかり考えれば走るのも速くなると聞いて、
これからしっかりしていこうと思いました!!
素敵なお話、ストレッチをありがとうございました。

(陸上・女)

参加できなかった人も、参加した人に聞いて実践してみよう!!

3年生のみなさんへ

高校3年生に相当する年齢の人(H3.4.2~H4.4.1生まれの人)は、
1年間(2009.4.1~2010.3.31)に限り、**麻疹風疹の予防接種を
無料**で受けることができます。受馬食シーズンを迎える前に受けておきましょう!!



予防接種を受けたら、学校に**証明書**を提出して下さいね☆
(市町村により、証明書のない場合は、母子手帳のコピーなどでもOK!)

参考資料: 岡山県ホームページ