

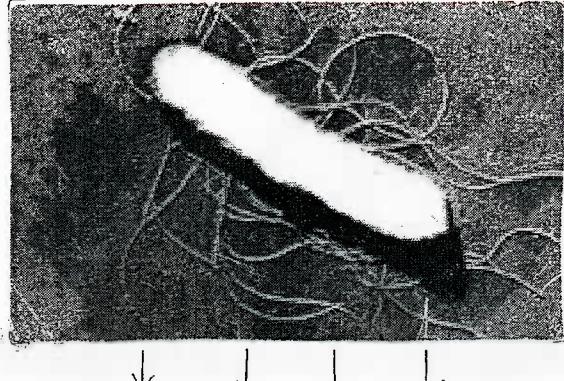
腸管出血性大腸菌感染症(O-157など)に

要注音

7月24日(金)

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「タツタツ」
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、貧血や尿毒症を併発して、命にかかることがあります!

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、感染が広がることがあります。

★防ぐためには...?!

- 手をよく洗う。
- 台所を清潔に保つ。
- 気になる症状があるときは早めに医師の診断を受けよう。

- 患者からの二次感染に気をつける。
- 生肉を扱うまじと食べるまじを別々にする。
- 75°C以上で1分以上加熱する。

暑い
夏を
乗り切る!!

中心部まで
加熱!

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、体の中盤車輪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!!

♡ 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! 細田介(?)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、今後アップ代わりに続けていきたいと思う!

(バスケ・男)

初めは1時間ちょっとでそんなに変わらぬ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。その後の普段も体が軽くアップの大切さを改めて実感することになりました。今後も活用していくならいなかと思います。

(陸上・女)

この講習会でメモリ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。体が僵直していた私が“してたか”、もう少し真っ直ぐになっていました!! 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!! 素敵なお話を、ストレッチをありかとうございました。

(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。受験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、母子手帳の提出などOK!)

参考資料: 岡山県ホームページ