

NOTE BOOK

CONTAINING BEST RULED FOOLSCAP

食中毒と健康について

敬学会賞第十九回入選作品



山形県立中央病院

西川 広美



意匠登録 No.151492

A 501 / 135 A

1	研究の動機	1ページ
2	食中毒について	2ページ~4ページ
3	食合せ食中毒	5ページ~10ページ
4	食中毒について	11ページ
5	まとめ	12ページ
6	反省	12ページ
7	健康のわけ	13ページ
8	健康について	14ページ
9	なぜ	15ページ
10	健康バロメータ	16ページ
11	健康についての注意	17ページ~21ページ
12	栄養	22ページ~32ページ
13	ビタミン	33ページ~34ページ
14	ビタミンについて	35ページ~37ページ
15	病気のきっかけ	38ページ~39ページ
16	けがくについて	40ページ
17	まとめ	40ページ
18	反省	40ページ

[題目]

食中毒と健康について

[研究の動機]

この研究を思いついたのは、一週間前自分が、はら
をこわしました。それを母が「なにが あたったんだとい
ました。母からその意味きき、おもしろくなって
研究発表会に出すことにしました。

いっぽうのはは、健康、というのはどういうものか
ろうか、どんなに、ほくたちに あたえるかについて
調べてみたので することになりました。

〔食中毒〕

細菌や有毒物が、食物のなかまにまいて、消化器に、はいりわたしたちが、病気になる場合を食中毒といいます。

よく、おりずめのべんとうや、さかな、貝類などを食べて、一度に、大ぜいの人病気になることがあります。これが食中毒のよい例です。

ほか、わたちが、食べ物にあたったというのも、食中毒のことが多いのです。

食中毒の原因は、細菌によるものと、有毒物によるものの二つに、大きくわけることが出来ます。

『細菌による食中毒』

(サルモネラ菌)



サルモネラ菌

これには、種類がたくさんあります。なかでもよく知られているのは、ゲルトネル氏菌・ネズミチフス菌、ブタフレラ菌などによる食中毒です。

中毒の原因は、これらの菌が腸の中で、どんどんふえるからです。また、かんせんする病気で、すから、人から人にうつることがあります。

『有毒物による食中毒』

(加工食品の材料)

たゞものに、あま味をつけたり、色をつけたり、ふさったりするのを、ふせぐために、いろいろ薬品が使われています。

そのなかには、有毒なものがあるので、法律で、その種類や分量などがきめられています。

(自然毒)

フグの毒・キノコ毒・ジャガイモの毒の毒などの自然毒による食中毒もあります。

ぶどう状球菌

ぶどう状球菌は、菌が食物のなかでふえるとき、強い毒素をだします。

この毒素を食物といはれたと、おなかをこわすのが、おもな原因です。

細菌による食中毒をふせぐには、食物に悪い細菌がつかないようにすることです。それには、よい食物をえらぶこと、台所をきれいにすること、きれいな手で料理することなどがたいせつです。

また、ハエ・ネズミなどは、菌のなりだちをするので、注意しなければなりません。



ぶどう状球菌



みかんとはまぐり



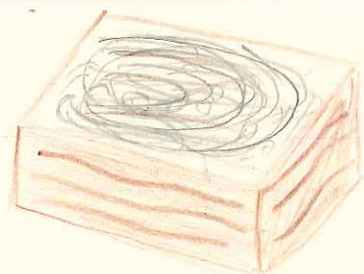
さばと なつもめ



まつたけとあさり



鮭と胡桃



そばとなつめ



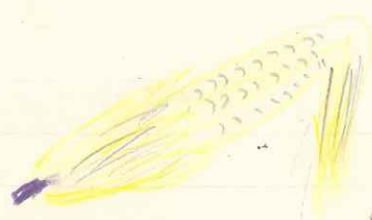
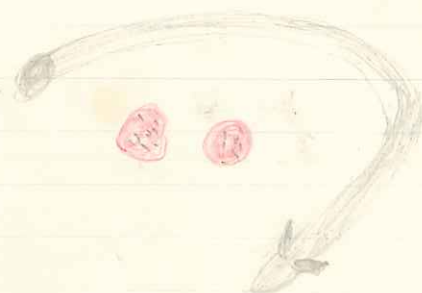
いかと天ぷら

(下痢をおこす)



うなぎと梅干し

(腹痛になる)



もちと田に

(腹痛)



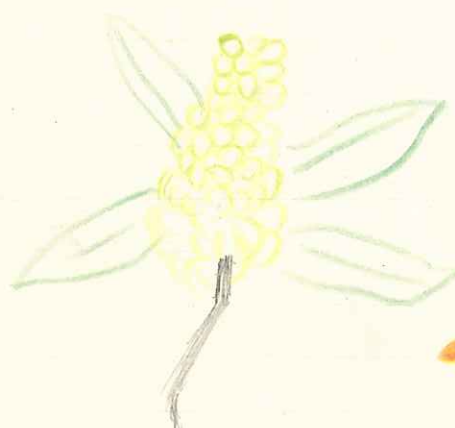
ふぐと夏菜

(中毒にする)



くらと蜂蜜

(いやくを起す)



びわと小豆



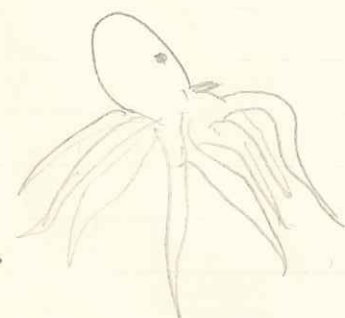
(腹痛する)



かにと柿
(中毒を起す)



かにと永水
(下痢を起す)



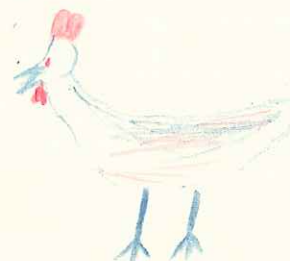
たこと梅の実
(中毒する)



ところ天とごいよう

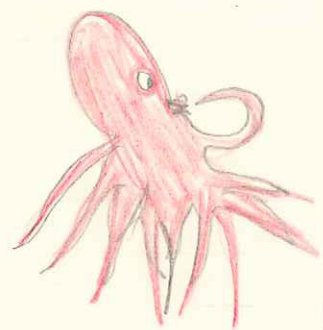


あひるの卵と山の毛

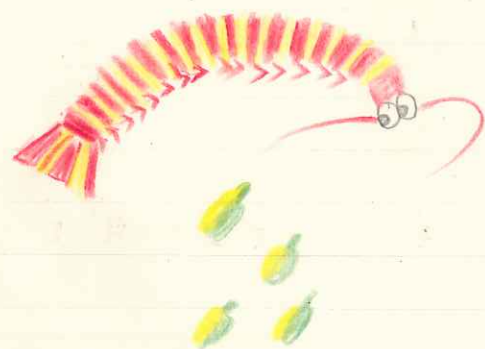


鶏卵とにんにく





たことかき



えびとえつめ

(原因)

- 。さいきん (サルモネラ菌、ブドウ球菌など) のついた食物をたべたとき。
- 。くさい食物をたべたとき
- 。毒のはいっている食物 (ふぐ、毒きのこなど) をたべたとき。

[しょう状]

- 。はらいたまおとし、はいたり、はげしいげりをする。

[注意すること]

- 。色が変わっていたり、へんなにおいになった食物をたべない。
- 。ねずみや、ごきぶり、はななどを退治する
- 。台所や調理する人の手を清けつにする
- 。食物の保存方法に気を付けよう犬を通して食べる。

まとめ

1. 細菌や有毒物が、食物のなごみにまじって、消化器にはいり、わた(たちが)病気になる場合を食中毒という
2. 食中毒には、いろいろの菌がある。
3. フグの毒・キノコの毒・ジャガイモの毒などの自然毒による食中毒もある。
4. 食中毒には、人がうつりうつるものもある

反省

- 食中毒と食中毒を、もった人さんしるべなかった。
- どんな病気になるか書かなかったのもあった。
- 図書食中毒のことについてなかったのでもった。

わた(した)ちに、いちばんたいせつなものは、みんなが健康であるということです。

だれか一人が病気になる、みんなが心配するし、病気になる人も遊びたなくても、遊ばないし、いやなこと。

病気になる、なると、健康であるということ、だれにしても、ありがたいということがわかるでしょう。だから健康であるというのは、ぼ(う)たちに、一番たいせつなことです。

どんな時が健康だといえるか

1. からだのどこにも病気がないこと
2. からだのそだちぐあいがじょうちょうで、身長や体重やきょういなどがしだいにふえていること。
3. 運動や勉強がきもちよくでき、また長続きしてすぐつかれないこと。
4. いつもおいしく食事ができ、おつうどがきよく正しくあること。
5. 夜よくねむることができ、朝起きた時には前の日のつかれがすっかりとれて、元気よく一日をすごせること
6. まだどこにも病気がないだけでなく、病気になるかなかかりにくいじょうぶなからだであること。

(かぜ)

おもな原因	おもなしょう状	気をつけること
• ねびえをする。 • 入浴のあとの湯ざめ。 • 長い間、寒いところにいる。 • つかれ過ぎ。 • たくさん食をする	• 寒けがする。 • 頭やのどが痛くなる。 • 熱が出る。 • 鼻水が出る。 • せきやくしゃみが出る。	【おだめの注意】 • よく運動をして、ちんちんきたえる。 • つかれ過ぎないようにする。 • 栄養をよくとる。 • からだや衣服を清けつにする。 【かかったときの注意】 • 静かに休む。 • お医者に見てもらう。

健康の バロメータ	乳児	37~37.6度	脈博 二 分間	0~1才	120~140
	幼児	36.7~37.4度		1~6才	90~100
	小児	36.3~37度		成人	70~80
	大人	36.3~36.5度			
ツヤ リ ク リ ン	血圧	男 6~8ミリ 女 8~10ミリ	肺活量	男 (成人)	3~4 立
				女 (ニ)	2~3 立
視 力	陰性	0~4ミリ	呼吸数 二 分間	新生児	35~40
	陽性(±)	5~9ミリ		6ヶ月未満	30~35
	陽性	10ミリ以上		1年の終り	25~30
				2才	25~30
日 必 要 量	正常	7.0~1.5		5才	25~30
	近視	0.8以下		7才以上	20以下
	遠視	2.0以上		聴	2~3 m は離れた エトツポツが、聞える。
カ リ ー	小学生	男	1,850	カロリー	
	中学生	女	2,400	カロリー	
	軽労働	平	2,1500	カロリー	
	中労働	均	2,500	カロリー	
	重労働	一	3,000	カロリー	

健康について わたし(たち)は どんなことに
注意したらいいだろうか。

1. 自分のからだのじょうたいや、からだのはたきぎを、よくしておくこと。
2. からだがじょうぶにそだつように
気をつけること
3. 運動をして、からだを、じょうぶにす
ること。
4. からだに休養をとること。
5. 病気にがからないこと。

1. じぶんのからだのようたいや からだのはたきをよくしておくこと。について

みなさんたちは、まい年学校で身体けんさをく、一年間にどのくらいからだが大きくなったかをしるやうに思っています。

人間のからだは二十オぐらいまでは、どんどん大きくそだっていきます。それで、いくつの時にはどのくらいからだかそだっていればいいのかを、自分のからだをくらべてみるのはたいせつなことです。

それから自分の体温がどのくらいあるか、みちが一分間にいくつぐらいあるかをしておくことがたいせつです。

2. からだがじゅうばんにそだつように気をつけることについて

からだかそだつためには、何といても栄養がいちばんたいせつです。

栄養のあるたでものをよくかんでたでなければいけません。

栄養のおおいたでもものとは、おいいたでもものことではありません。おい

しくたでる事はたいせつですが、どん

なにおいしくても、あまり栄養のないも

のや、かえってからだにかいのあるたで

ものもありますから、よく注意してく

ださい。〔食中毒になるおそれもある〕

また日光によくあたり、新しいきれいな

空気をすうこともたいせつです。

日光はわたしたちのからだをそだてるのになくはないものです。木や草も日光のあたらないところにはえているものは、そだちが悪く枯れて大きくなりません。三矢山とは、空気がとかた、水、土、空気を読んだ。

3. 運動をして、からだをいようぶにすることに ついて

人間のからだはてきとうに運動することによって、ますますいようぶになり、だんだんそだっていきます。

運動はきゅうにはじめたり、やめたりすると、かえってからだにがいがあります。まい日ほどよい運動

を つづければ、きん肉やほねだけでなく、内臓や神経のはたきも強まり、からだ全体が、いようぶになります。

4. からだに休養をとることについて

運動や勉強や仕事をしたあとではかならずからだを休ませねばいけません。人間のからだは朝から夜までいつもはたきつづけていることは、できないのです。休むことによって、また新しい力がたくわえられるので、休むことをしなければ、からだのなかにだんだんつかれがたまって、かならずからだをおこします。

ねむることはいちばんいい休養です。

ぐっすりとねむることによって、一日のつかれがすっかりとれて、また新しい一日が元気よくすごせるのです。

ねむる時間は小さい時ほどたくさんひつようです。おとなになると

だんだん少なくてすむようになりませんが、みなさんたちは^(12歳以上)充分時間ぐっすりねむらなければいけません。それから、お風呂にはいるのもいいことです。お風呂はからだのよごれを落とし、つかれをとってくれますので、なるべくたがたびはいるようにしましょう。

5. 病気にかからないことについて

病気は大きくわけると、うつらない病気とうつる病気とわけられます。

うつらない病気は、かけつてか虫すいせん(もうちゃうせん)とか教えられるほど、いろいろありますが、いままでお話ししてきたことをよくまもっている健康な人はなかなか、かかるものではありません。

うつる病気は、でんせん病といいますが、けっかく、せきり、ちょうチフス、マラリア、インフルエンザ(流感)、日本のうえん、百日せきなど数は、あまりおおくありません。このでんせん病は、病原体というごく小さな病気をおこすばいきんが、からだのなかにはいること

によって起り、この病原体がおそろしい
いきおいでふえて、つきつぎとたくさん
の人にうつって、病気が、ひろがあのです。
みなさんは、近ごろインフルエンザがた
いへんはやって、たくさん人の学校が、
おやすみになったことを知っているで
しょう。

病原体がからだのなかにはいても、
ごく健康な人は病気に ならないことも
ありますが、こういう病気がひろがるの
をふせぐためには、すべての人が気を
つけなければなりません。いろいろな

予防注射や BCG などは、病気に
ならないためにぜひうつようです。
また病原体がひろがらないように、

消えくや そうじをしたり、病原体をはこ
んでくる ハエ・カ・ネズミ・シラミ
などをたいいしなければいけません。

それから病気ではありませんが、からだ
に がい虫をあたることもあります。

みなさんは かい虫というのをしている
でしょうが、このほかにもこう虫 (十 = (ちゅう虫)、
ぎゅう 虫、さなだ 虫などいろいろあります。
これは、やさい などについた虫の 小さな
たまごが口からはいたり、また畑な
どの土のなかにいる虫が、はだから
くいこんだりしてからだのなかには
いりこみ、みなさんたちが たべた菜
肴をよこどりするだけでなく、いろいろな
悪い 虫を出すので、だんだん

からだがおそろえて、病気になってしまいます。それで、ときどき 虫くだしをのみ、虫のたまごがついているかもしれない。たまやさいは、よくあつたり、にたりしてたでるようにし、はだ(で土)の上を歩かないように(なければ)なりません。また、けがをしたときには、ほおっておくとかのう(くさってうみをもつこと)して、ひどくなることもありますから、すぐに手あてをして、かるいうちになおしてしましましょう。きりきず、すりきず、くつずれなどは、オキシドール(オキシフル)で消どくし、モーキュロ(赤チン)をつけて、ほうたいをしておきます。けがをした時は、すぐあひらきぬり、

虫にさされた時には、アモニア水をつけておくといいいでしょう。このほかにもいろいろなばあいがありますか、ひどい時にはすぐおいしゃさんに行ふように(ましよう)。

【六つの基本食品】

栄養素	おもにふくんでいる食品	栄養のはたらき
炭水化物	米・もぎ・パン・うどん・そば・もち・ とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・ さといも・さとうなど	熱や力のもとになる。
しぼうつたんぱく質	バター・マーガリン・食用油・らっかせい・ くるみ・ごまなど	おきに血や肉となり、からだをつくる。 (熱や力のもとになる)
無機質	ぎゅうにゅう・だし粉にゅう・ほろろ・ こんが・わかめ・あさくさのりなど	おきにほねが強くする。(血や肉にもなる)
ビタミンA	にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・こまつな・ だいこんの葉・みつば・さやえんどう・ せり・ねぎの緑色の部分・パセリ・ にら・トマト・みかん・びわなど	
ビタミンC	キャベツ・はくさい・だいこん・かぶ・ たまねぎ・なす・きゅうり・れんこん・ ねぎの白色の部分・ふき・うど・りんご・ みかん・トマト・いちごなど	

【ビタミンをおおくふくむ食べ物】

(ビタミン A)



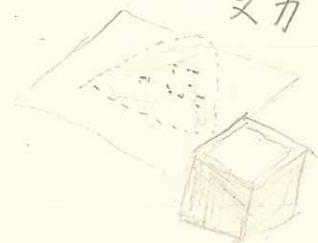
たまごのきみ



バター



スカー



肉



ナンキンマナ



ダイズ



牛乳

〔ビタミンB〕



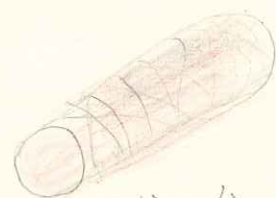
ビール



ホーレン草



トマト



ハム



〔ビタミンC〕



レモン



ミカン



キャバツ



ダイコン

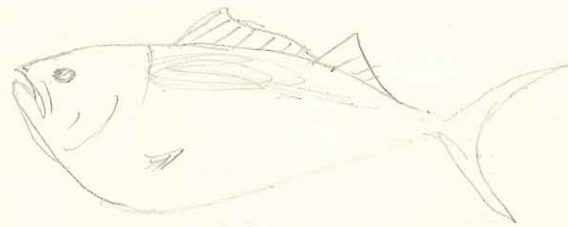


イチゴ



リンゴ

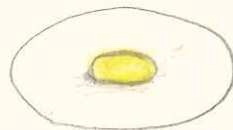
ビタミン D



マグロ



しいたけ



このビタミンをさいはに発見したのは、
わが国の鈴木梅太郎博士です。

鈴木博士は、一八七四年(明治七年)に静岡県に生まれ、
くろうして、大衆をでて、むかしから日本に多いかけという
病気の研究をしていましたが、一九一〇年(明治四十三年)に
お米のぬかにかけをふせぐ成分があることを発見し、
これをとりだしてオリザニンと名づけました。ところが、
鈴木博士よりおくれで一九一三年(大正二年)に、
オリザニンと同じものをとりだすことに成功し、
ビタミンと名づけたのです。

そのことわが国では、まだ栄養について
ふつうの人はあまりよくしななかったうえ鈴木博士
の発表がおくれたので、世界の人と比べるとは
ビタミンの多いほうが先にしなれてしまいました。

そのうち世界中の学者の研究で、つぎつぎ
といろいろなビタミンが発見され、今では
三十種類以上にもなり、そのはたらきも
は、きりとわかってきました。

病気のきっかけ

からだのぐあいがわるいとき、からだの
ようすは、どう変わるでしょうか。

- 顔いろがわるくなる。顔いろが赤くなる
、こともある。
- 気分がわるくなる。
- 食よくがなくなる
- 頭がいたくなる。
- からだが熱くなったり、寒けがたりする。

このようなとき、お医者さんにみてもらうと、
体温をはかったり、脈はくをはかたりします。
これはなぜでしょう。

わたしたちの脈はくや、こきゅうの回数は、
健康であれば、だいたい、きまっています。
しかし、年れいや、人によって、いくらかは
ちがっています。また、時こくによっても、

ちがいます。

小学生では、体温は、 36.5° くらい、脈はくは、

1分間に 80～90 です。

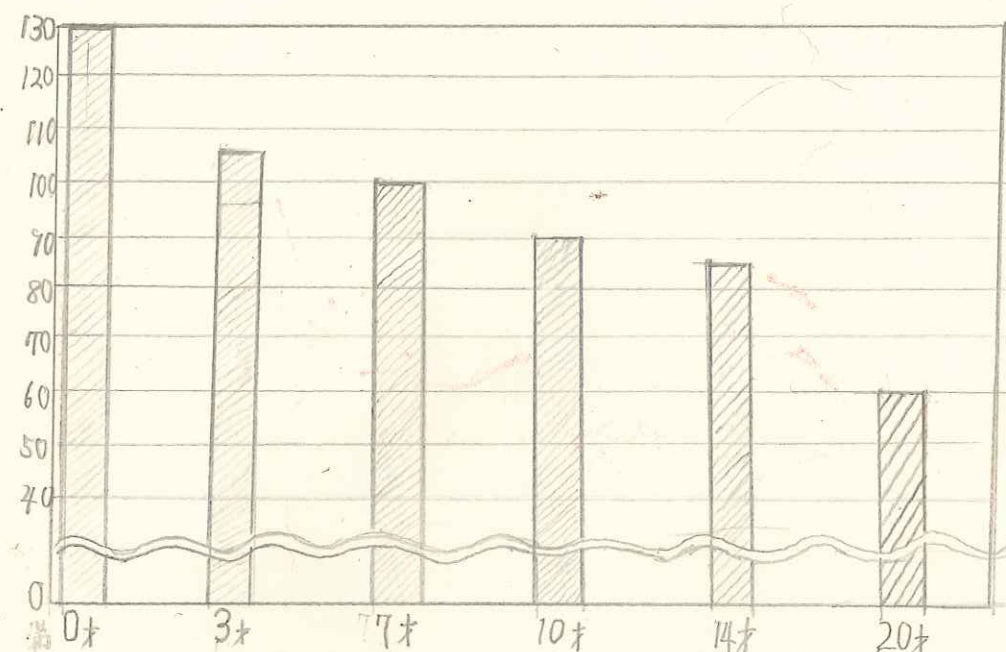
こきゅうの回数は、脈はくの回数の $\frac{1}{4}$ くらいといわれています。

ところが、病気になると、体温や脈はく、こきゅうに、変化がおこります。それで、お医者さんは、からだのぐあいを調べるのに、体温をはかたり、脈はくの数を調べたりするのです。

○ 自分のからだの体温や、脈はく
の数を、おぼえておきましょう。

○ からだのぐあいがわるいときは、
早くお医者さんにみてもらいま
いよう。

1 分 間 の 脈 は く 数



これが ふつう です。

【けかくについて】

結かくは、結かくきんによつておこる病気です。

結かくきんがからだにはいると結かくに感せんします。

ところが結かくに感せんしても、多くの人は、発病

しないでなおってしまいます。そして、

発病しても、はじめは何ともないのに、

かかっているかどうかよくわかりません。

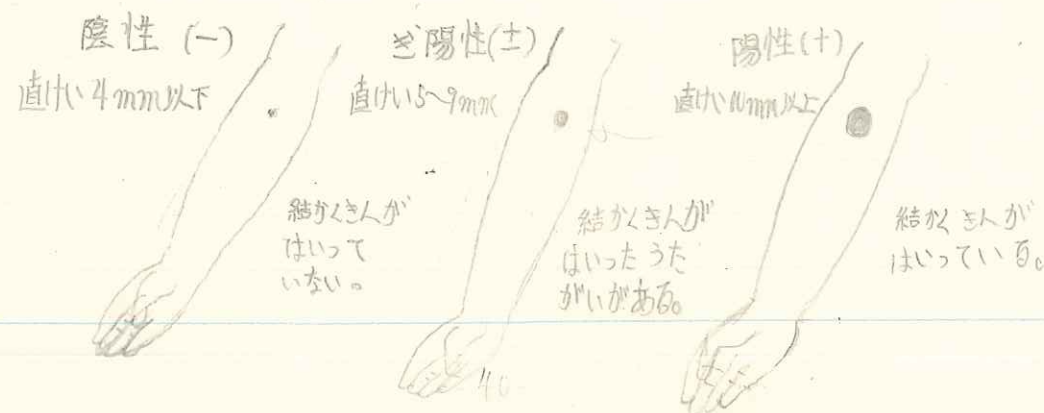
それをそのままにしておくと、だんだんお

もくなるのです。

結かくを防ぐには、毎年健康しんだんを受

けて、結かくにかかっているかどうかを調べる

ことがたいせつです。



。ツベリクリン反のう検査の結果は、次のよう

に分れます。



まとめ

1. 健康になるためには、いろいろ
と注意をしなければいけない。
2. 自分のからだをくわしく
しることがたいせつだ。
3. 栄養のときいくふうしていい
物をたべる。

反省

1. なかみき、もっとくわしくしでたかった。
2. つかったもの
ぼくのからだ

