

ほけんだより 6月号

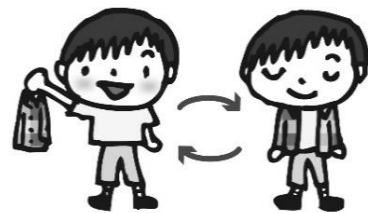
富田林市立新堂小学校 保健室 2022年6月1日

(※ おうちの人と読みましょう ※)

6月は梅雨といって、雨の日が多い時期です。じめじめと蒸し暑い日が続くので、いつも以上にあせが出やすくなります。のどがかわいていなくても、こまめにお茶を飲むようにしましょう。

また、この時期は1日の気温の差が激しいので、脱いだり着たりと、調節のしやすい服そうがおすすめ。気温の変化で体調もくずしやすくなるので、毎日きそく正しい生活を心がけましょうね!

あつい→ぬぐ すすしい→着る



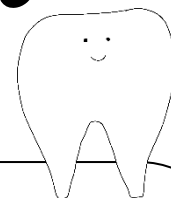
6月の



1学期の健診もあと少し! がんばろう!

日	曜日	保健行事	持ち物・注意事項
2	木	歯科検診 (全学年)	
3	金	尿検査予備最終日 (1次・2次未提出者)	◎歯科検診の日の朝は、必ず歯みがきをしましょう
6	月	体重測定 (1・2年生)	
7	火	体重測定 (3・4年生、5-2)	◎体重測定の日、体そう服をわすれず持ってきましょう
8	水	心臓検診2次 (1次欠席者・対象者)	◎心臓検診2次を受ける人は、事前にお知らせします
9	木	胸部 X 線検査 (対象者)	
10	金	体重測定 (5-1、6年生)	金剛中学校へ行きます

歯を大切にしよう!



歯科検診は6月2日です!

今までの自分の歯のみがき方とくらべてみて、みがく力が強すぎないか? フラシは細かく動かしているか、チェックしてみましょう!

歯科検診の当日の朝も、わすれずに歯みがきをしてきてくださいね!
また、6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。
一生使う自分の歯を大切にしよう!

歯をみがくときのポイント

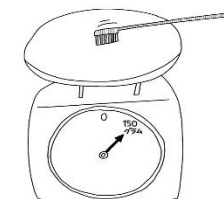
鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえたとき、150g くらいの力になるのが望ましいです

おうちのかたへ

お忙しい中、たくさんの健康診断アンケートにご協力いただきまして、また、毎日のお子様の健康観察等、ありがとうございます。

健康診断の結果、病院での治療が必要と思われる場合、お知らせの用紙をお渡しします。すでに通知させていただいているものもありますので、結果通知の状況についてお知らせいたします。

- 二測定 成長記録カード (水色) にて全員に通知済みです
- 視力検査 B (1.0) 以下の児童に通知済みです (全学年対象)
- 聴力検査 聴力異常の疑いがあった児童に通知済みです (1、2、3、5年生対象)
- 眼科検診 該当者に通知済みです (全学年対象)
- 耳鼻科検診 該当者に通知済みです (1、4年生対象)
- 内科検診 該当者に通知済みです (全学年対象)

学校で行われる健康診断はスクリーニング (集団の中から疑いのある者を選び出すこと) です。そのため、病院では「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

また、お知らせの紙をもらいましたら、なるべく早く医療機関に行かれますよう、お願いいたします。ご不明な点は、学校までご連絡ください。

食中毒にご注意！！



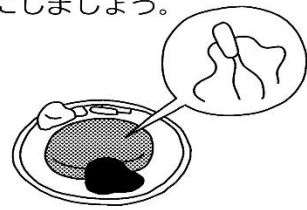
湿度の高い梅雨時に注意が必要なのが、『食中毒』です。食中毒は、食べ物についていたウイルスや菌が原因となって、下痢や腹痛、嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。

6月から7月にかけてのこの時期に多いので、気分が悪いなあと思ったときは、がまんせずに、すぐに先生に言ってくださいね😊

食中毒を起こす細菌

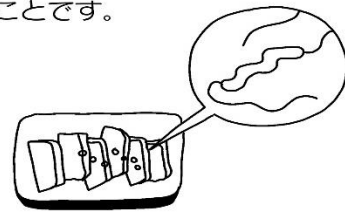
腸管出血性大腸菌 O-157

主な原因食品は、しっかり火が通っていない肉料理や調理中に菌がついた生野菜など。症状が現れるまでには、1～14日（多くは3～5日）ほどかかり、症状は、げり、腹痛、血便などがあります。牛肉を生で食べることはさげ、ハンバーグは中心部までよく加熱するようにしましょう。



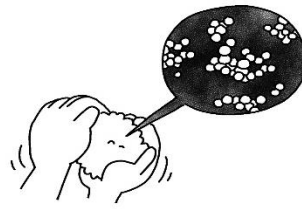
カンピロバクター

主な原因食品は、とり肉のさし身、加熱不十分なとり肉や牛肉、肉から菌のついたサラダなど。症状が現れるまでには1～7日（平均2～3日）ほどかかり、症状は水のようなげり、血便、腹痛、発熱(37～38℃)、頭痛、吐き気など。予防としては食品に十分火を通すことです。



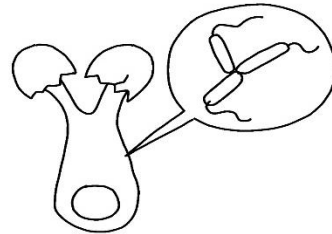
黄色ブドウ球菌

黄色ブドウ球菌は、人の手や鼻、動物にはばく菌である細菌です。室温で長時間置き、食品中で増えると毒素を出し、その毒素がついた食品（弁当やおにぎりなど）を食べると食中毒を起こします。食品を食べた後、1～5時間ほど後に、激しいはき気やおう吐が起こります。また、腹痛、げり、発熱などが起こることもあります。



サルモネラ菌

主な原因食品は生卵やしっかり火が通っていない卵料理など。発症までの期間は数時間～2日ほど。症状は水のようなげり、発熱(37～40℃)、腹痛、おう吐など。予防は生卵の取りあつかいに注意し、卵料理では、十分に火を通すことが重要です。

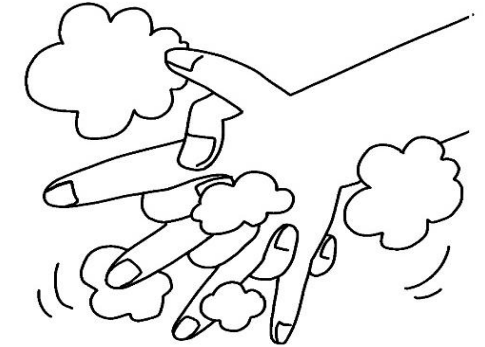


食中毒を防ぐ3つのポイント

菌を「つけない!」「増やさない!」「やっつける!」

食中毒予防のためには、まずはこまめな手洗いが重要です。家に帰ったとき、食事の前、トイレの後、そうじの後などは必ず手を洗うようにしましょう。

また肉を生で食べることをさげ、食品にしっかり火を通すことも大切です。肉は中心部までしっかりと火を通し(75℃、1分以上の加熱が目安)、細菌を殺すようにします。生肉に直接ふれたはしや、まな板、お皿などは、食べる時には使わないようにしましょう。



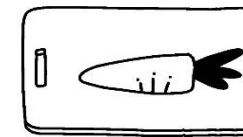
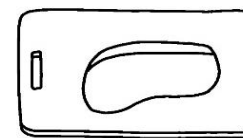
石けんをつけて、指先やつめ、指の間などもしっかりと洗いましょう。



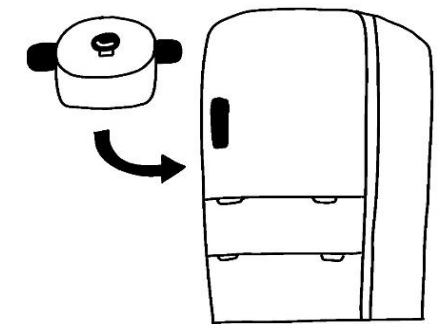
ハンバーグなどの肉料理は、中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。



生野菜は水でよく洗ってから食べるようにしましょう。



肉を切るまな板と、生野菜などを調理するまな板は分けましょう。



調理して残った食品は、常温で放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。

◇吐いてしまった後は、しっかり水分をとるようにしましょう!



※激しいお腹の痛みや、下痢・嘔吐が続くようであれば、病院へ受診していただきますよう、お願いいたします。