

ほけんだより 6月号



富田林市立新堂小学校 保健室 2023年6月2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。ジメジメ〜とむし暑い日が続くので、いつも以上にあせりが出やすくなります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。そのためにも必ず!! 水筒をわすれずにもってきましょうね♪

また、5月ごろから全国的にインフルエンザが流行しています。新堂小学校では現在インフルエンザの人はいませんが、朝起きてしんどいな〜と思ったら体温を測って、熱がある場合は無理せずおうちで過ごしましょう。せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけて、自分やお友達を守りましょう!

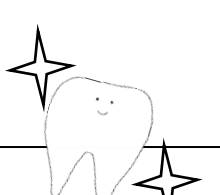


1学期の検診もあと少しだ! がんばろう♪

日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	もちものちゅうい 持ち物・注意事項
6	火	は 歯みがき大会 (6年生)	◎歯みがき大会当日までに準備物を確認して持ってきてください
9	金	しんぞうけんしん じ 心臓検診2次 (たいしょうしゃ 対象者)	◎心臓検診2次を受ける人は、前日までにお知らせします
19	月	たいじゅうそくてい ねんせい 体重測定 (5・6年生)	第二中学校へ行きます (学校より引率します)
20	火	たいじゅうそくてい ねんせい 体重測定 (3・4年生)	◎体重測定の日、体着服をわすれず持ってきてましょう
21	水	たいじゅうそくてい ねんせい 体重測定 (1・2年生)	



は たいせつ 歯を大切にしよう!



がつついたち し か けんしん いしや み 6月1日の歯科検診でお医者さんに診てもらいました!!

歯科検診の結果は全員にお知らせします。お医者さんに行ってくださいというお知らせをもらった人は、歯医者さんできちんと治療をしてもらいましょう。

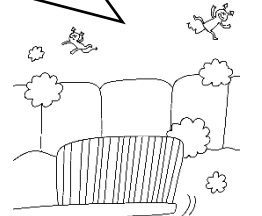
また、6月4日〜10日は「歯と口の健康習慣」です。一生使う自分の歯です。大切にしましょう!

「歯こう」って何だろう?



歯をみがかないと、歯に白あるいは黄色くにこびった、少しネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事のときに口に入った砂糖を取りこんでつくった、ミュータンス菌たちの「家」なのです。歯みがきで歯こうを落とさないと、ミュータンス菌が数を増やし、歯こうも厚くなります。

「歯こう」を落とせるのは、「歯みがき」だけです!! ブラシの毛先を歯に当てて、ていねいにみがきましょう



おうちのかたへ

4月のお忙しい中、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ありがとうございました。

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(朱色)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・運動器検診** 本日該当者に通知しています(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。ご不明な点がありましたら、いつでも学校までご連絡ください。

食中毒にご注意！！



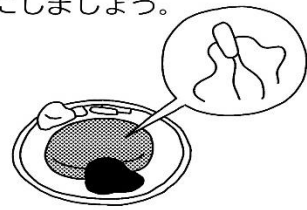
湿度の高い梅雨時に注意が必要なのが、『食中毒』です。食中毒は、食べ物についていたウイルスや菌が原因となって、下痢や腹痛、嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。

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

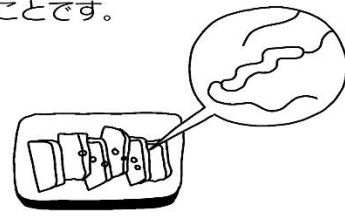
腸管出血性大腸菌 O-157

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。



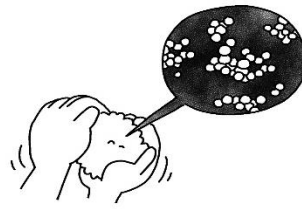
カンピロバクター

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。



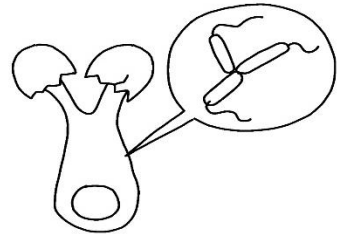
黄色ブドウ球菌

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。

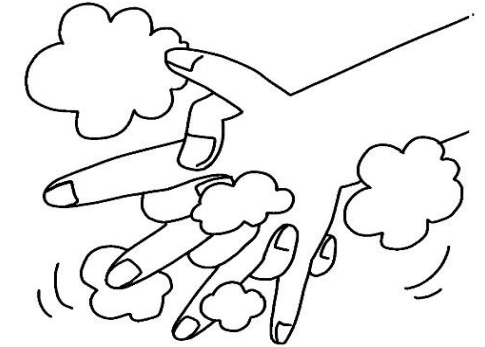


食中毒を防ぐ3つのポイント

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。



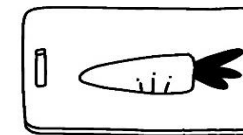
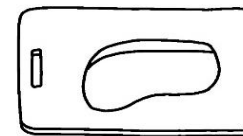
石けんをつけて、指先やつめ、指の間などもしっかりと洗いましょう。



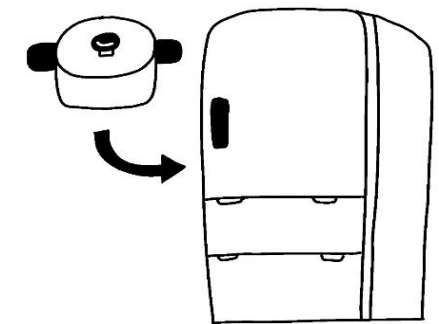
ハンバーグなどの肉料理は、中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。



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。