

ほけんだより 6月

H29.6.1
海道小学校保健室

No.3

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

6月に入りました。これから、じめじめした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、しっかり体を休めましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

毎週金曜日は、保健委員が各教室を回り歯ブラシチェックを行っています。毛先の開いた歯ブラシは、新しい歯ブラシの約6割の効果しかないといわれています。いくら一生懸命磨いても、なんだか損した気分ですよね。保健委員から『交換してください』シートをもらった人は新しい歯ブラシにしましょう！

歯科検診でむし歯があるといわれた人の40%の人が歯医者さんで治療をして健康な歯になりました。(※5/22現在)

しかし、半数以上の方が、まだむし歯と戦っています。痛みがひどくなる前に歯医者さんに行くことをおすすめします！



梅雨

あと少しで梅雨になり、雨の日が続いてきますが、いきなり気温が上がる暑い日もあります。そんな時に熱中症にかかりやすくなりますので、体調管理をしっかり行っていきましょう。

元気に過ごすために！！

その1
こまめに水を飲む



その2
外に出るときは、ぼうしをかぶる



その3
よく食べて、よく寝る



4コマまんが『しいい梅雨』



海道小感染症情報

本校では、5月上旬ごろからおたふくかぜが発症しています。

「耳が痛い」「ものを食べると痛い」などの症状が出た時は、要注意です。

おたふくかぜとは・・・

【潜伏期間】 12日～25日

【感染経路】 飛沫感染（咳やくしゃみによるもの）・接触感染

【症状】 耳の後ろが腫れる（片方の場合もある）・発熱・のどの痛み

【登校基準】 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現したあと5日を経過しかつ全身症状が良好であること。（病院から証明書をもらってください）

【予防方法】 石けんでの手洗い・うがいが大切です。

※ 市内の学校では、インフルエンザの発生者が出ていますので、帰宅後の手洗いうがいも忘れずにしましょう！！

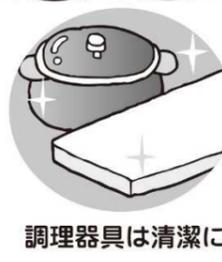


注意！

食中毒予防 こんなことに気をつけてください



調理前はしっかり手をあらって



調理器具は清潔に



しっかり加熱



冷蔵庫で保管

これからの季節は、食中毒が増えてきます。最近では、生鮮魚介類による食中毒が大問題となりました。これは、アニサキスという寄生虫によるものです。

夏場になると特に注意をしたいのが、お弁当です。

【詰める時のポイント】

★おかずは冷ましてからフタをする。

★しっかり水気を切る。

★作り置きのおかずは詰める前に一度火を通す。

★保冷剤を入れる。

★キッチリ、すき間なく詰めて動かないようにする。

今まで以上に食物の管理や調理法に気を付けてください！！



じいはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

⊕ 冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。



⊕ 室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

⊕ 冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にませぬ。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？