

ほけんだより 6月

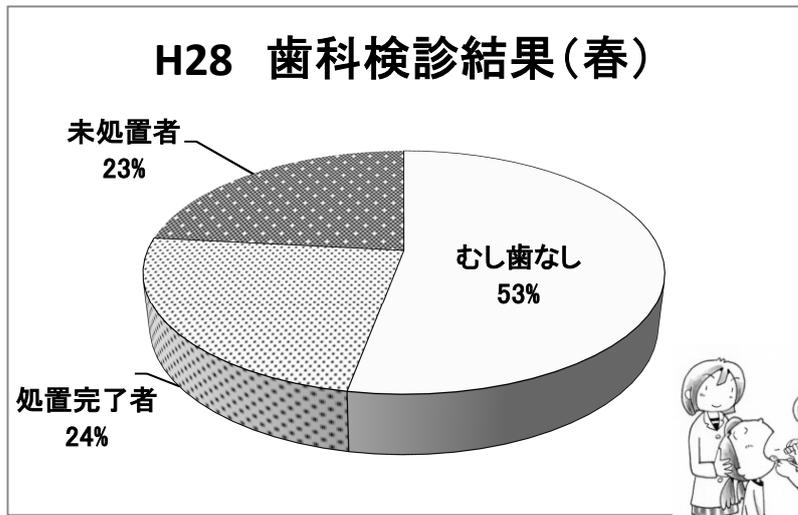
平成 28年6月1日
城山中央小学校
ほけんしつ

運動会も終わり、気がつくとも季節は【梅雨】です。毎日雨で、嫌だなあ〜とおもっていませんか？雨の日には雨の日の楽しみ方があります。みなさんの通学路に【あじさい】の花は咲いていませんか？ピンクにむらさき、青や白まで、たくさんの色がありますね。よく見るとなかにはハート形のアジサイもありますね。こんなアジサイを見つければ、ラッキー!! 何か良いことがあるかもしれませんよ〜。



しかけんしん けっか ほ ひと ふ 歯科検診の結果です〜むし歯の人が増えてしまいました〜

春の歯科検診の結果をグラフにしました。城山中央小学校の児童の中で半分以上の人が、1本もむし歯がありませんでした。昨年は49.8%だったので、むし歯がない人が増えました。しかし、昨年の処置完了者（治療した人）が28.2%だったのに対して今年は、24%と減ってしまいました。一度むし歯になると、もとどおりには治りません。また、むし歯がある人が昨年の22%に対して、今年は23%でした。わずかではありますが増えています。今年の歯科検診の結果は、あまり良い結果とは言えませんでした。むし歯のある人は早めに病院を受診しましょう。



☆よく【かんで】食べるための、ヒント☆

目標：ひと口、30回以上かんで食べよう!!

ゆっくり味わって食べる。

食べ物を、飲み物で流し込まない。

食べ物の形がなくなるまでかむ。

口の中の物を飲み込んでから、次の食べ物を食べる。

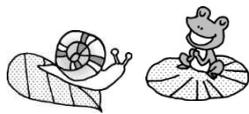
するめやせんべいなど、かたいお菓子を食べる。

治療をして、むし歯ゼロの状態にする。

6月13日は、^{びら}プール開きです！



運動会が終わり、次はいよいよプールが始まります。13日のプール開きにむけて、水着やタオル、プールバックなど準備ができています。道具の準備も大切ですが、からだの準備も忘れずに！特に、健康診断で耳や鼻、目の病気に関するお知らせをもらった人は、必ず専門の病院を受診しましょう。例えば、耳垢のお知らせをもらった人は、「自分では取ることのできない耳垢がありますよ」ということです。そのままの状態ですと、プールに入ると、耳垢が固まって中耳炎の原因になってしまうので、きちんと病院へ行きましょう。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

【胃腸炎】の“ホント”のところ・・・



少し前に宇都宮市内の小学校で感染性胃腸炎の集団発生がありました。以前は、10月～3月頃にかけて流行すると言われていたノロウイルスによる感染性胃腸炎ですが、今では年中流行が起っています。身近ではありますが、なかなか理解の難しい【胃腸炎】について、お話します。

★胃腸炎の分類

一般に言われる胃腸炎には大きく分けて2種類あります。感染性胃腸炎と非感染性胃腸炎です。

○感染性胃腸炎：ウイルス性…ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど

細菌性…腸炎ビブリオ、カンピロバクター、サルモネラ、0-157など

○非感染性胃腸炎：寝冷え、暴飲暴食、薬物や食物のアレルギーなど

★症状

・嘔気 ・嘔吐 ・下痢 ・腹痛 ・発熱（伴わないこともある）



★対症療法

○下痢のとき：下痢にリンゴが効くということは昔からよく言われています。リンゴには「ペクチン」という成分が含まれています。ペクチンは、水溶性食物繊維で、便の中の水分を取り、便の硬さを調整してくれる機能があります。リンゴの皮にはペクチンが多く含まれているので、皮をむかずにそのまますりおろして食べるほうがよいのです。ちなみに、リンゴジュースはペクチンが壊れているので効果は期待できません。ペクチンの他に「タンニン」という成分にも効果があります。タンニンは収れん作用があり、荒れてしまった腸の粘膜を保護してくれます。タンニンは、ブルーベリーやラズベリーに多く含まれており、ジャムでも十分効果は期待できるようです。紅茶やお茶にもタンニンは含まれているので、下痢の時は温かい紅茶やお茶もお勧めです。

○嘔吐のとき：嘔吐があるときは、胃腸の働きが極端に落ちて腸の内容物が全く消化されずに残っており、十二指腸へ移動することができずに吐いてしまうのです。そんなときの飲食はストップ！！吐いてから1～2時間は胃を休めるために何も与えないでください。1～2時間経って吐き気がなければ、氷1個をなめさせたり、ペットボトルのキャップでちびちび飲むような程度の水分を与えます。糖分を含んだ飴も効果的です。

○下痢と嘔吐両方のとき：嘔吐対策が優先です。脱水が気になりますが、まずは飲食ストップです。