

保健だより6月号



令和2年 6月
前高特 保健室

6月になり、分散登校が始まりました。これから少しずつ学校生活に慣れて充実した学習が出来ると良いですね。季節は梅雨に入っていきます。これからの季節は熱中症や食中毒・夏かぜにも注意が必要です。体調を崩さないように注意してください。

《食中毒を予防しよう!》

食中毒の原因菌の多くは、室温(20℃)で活発に増殖し始めて、人間の体温くらいの温度で増殖をスピードアップします。これに人の体力の低下や食品の不衛生な取り扱いなどの条件が重なることにより食中毒は発生しやすくなると考えられます。O(オー)157をはじめとした腸管出血性大腸菌による感染症は集団感染だけでなく、家庭からも感染しますので、正しい知識を持って予防に努めましょう。

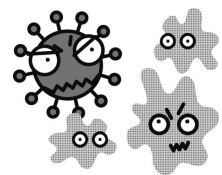
腸管出血性大腸菌(O-157・O-111・O-26等)

《潜伏期間》 平均3~8日

《症状》 水のような下痢や血の混じった下痢、腹痛、発熱、数日から2週間以内に血尿や貧血などの尿毒症症候群や脳症を発生する場合があります。

《感染経路》 経口感染。菌に汚染された飲食物を摂取したり、感染者の糞便に含まれる大腸菌が口に入ったりすることで感染する。

《食中毒かな?と思ったら》 下痢や嘔吐の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどをむやみに服用しないようにし、早めに受診しましょう。



食中毒予防のポイント

- きれい** 石けんで手を洗う、包丁・まな板・布巾の除菌
- 早い** 食材はすぐに冷蔵庫に、手早く調理、できたら早めに食べる
- 熱い** 加熱調理をしっかりとる(食品の中心部まで75℃で1分以上)
- 冷たい** 冷蔵庫は10℃以下・冷凍庫は-15℃以下に保つ
(いずれも食品を保存するのは7割までにする、ドアの開閉は素早くする)



★生徒が学校に持参している水筒の衛生管理をお願いします。

水筒の飲み口や内側キャップの溝は特に不潔になりやすく、菌がつきやすいです。水筒に付いているストローは特に注意が必要です。水筒使用後は、毎回しっかり洗い、定期的に消毒するようにしましょう。

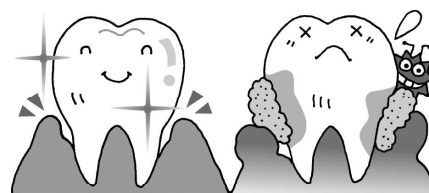


《熱中症予防(脱水症予防)のために》

これからの季節は、マスク着用により、体の熱がこもりやすく、ノドが乾きにくい状況になりますので、学校でも授業後には必ず水分補給の時間を設けています。必ず水筒は2本持たせてください。(例:1本はお茶や水、もう1本はスポーツドリンク。凍らせたペットボトルも可〔記名やカバー等で自分のものとわかるようにする〕)

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間

今年度はまだ歯科検診が行われていません。
生徒のみなさんは毎日の歯みがきをしっかり行っているでしょう
うか？世界で一番患者数が多い病気は**歯周病**です。むし歯が
なくても歯ぐきの炎症があったら要注意です。



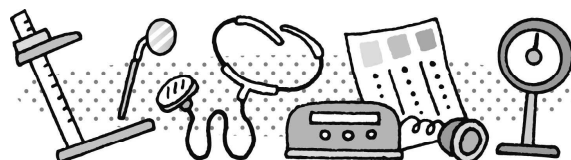
歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。歯ぐきが腫れるのが『歯肉炎』、歯を支える骨まで炎症をおこすのが『歯周炎』です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて歯が抜け落ちてしまいます。

《歯周病は、2つのケアのタッグで予防！！》



《6月の健康診断予定》



月日	項目	該当学年	時間	注意事項
6月 1日	身体計測	2年生	2・3校時	服装は半袖の体育着Tシャツと ハーフパンツ
6月 2日	身体計測	3年生	2・3校時	
6月 3日	身体計測	1年生	2・3校時	
6月19日	貧血検査	2年生女子 の希望者	10時半～	しっかり朝食を食べてくる

