

ほけんだよりの目

平成30年6月1日
昭島市立共成小学校
校長 佐伯 孝司
保 健 室
4～6年生用

雨の日が多くなる梅雨の季節となりました。ベタベタするし外には出られないし雨は嫌いという人もいます。でも、ちょっと視点を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は、自然がつくるBGMのよう。耳をすまして、いやしの時間にするのもいいですよ。その分、晴れた日は思いっきり体を動かしましょう。



しかけんしん けっか 歯科健診の結果は？

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

歯科検診の結果はどうか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？歯は一生つき合う大切なものです。大切な歯を守るために、今回の結果で異常が見つかった人は早めに歯医者さんでみてもらってください。

歯の病気 なぜ、こうなるの？

歯が痛い〜！

歯そのものが溶ける
むし歯

あな
歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜！

歯の周りが壊れる
歯周病

ほね
歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

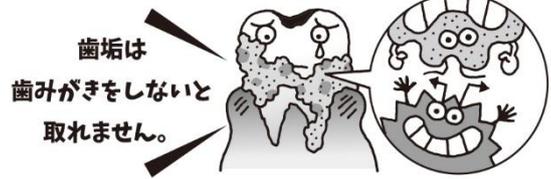
なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

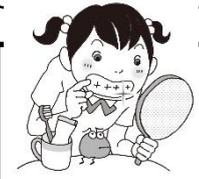
どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！



大事なのはこれ！ 歯みがき

口の中を清潔に保ち原因である歯垢を残さない！！



1. 歯ブラシを細かく動かして歯を一本一本みがく
2. 持ち方 えんぴつを持つように軽い力でみがく
3. 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯、歯並びの悪いところに注意してみがく



4. 歯みがきが終わった後、舌で歯をさわるとツルツルしている

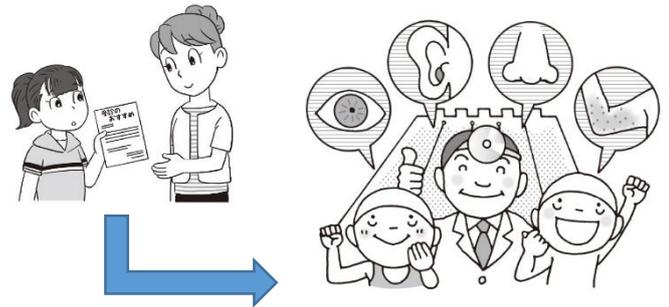


お家の方と一緒に読みましょう

4月から実施していた健康診断も全て終わりました。提出物などのご協力ありがとうございました。全ての結果については「健康の記録」に記入し後日お知らせします。各健診で「結果のお知らせ」をもらい病院受診のあるお子さんは、早めに受診をしてください。耳鼻科・眼科・内科の疾病によっては、かかりつけ医の指示がないと水泳指導に参加できませんので、6月11日（月）までに受診をお願いします。

定期健康診断の記録							
項目	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科	安楽検査 （呼吸器・消化器・心臓・腎臓の検査）						
	心臓検査 （心電図）						
眼科	視力						
	眼底検査						
耳鼻咽喉科	聴力						
	鼻内視鏡検査						
皮膚科	皮膚検査						
	その他						
歯科	歯牙						
	その他						
総括検査							
備考							

発育測定記録				
学年	4月	9月	1月	
1年	身長(cm)			
	体重(kg)			
2年	身長(cm)			
	体重(kg)			
3年	身長(cm)			
	体重(kg)			
4年	身長(cm)			
	体重(kg)			
5年	身長(cm)			
	体重(kg)			
6年	身長(cm)			
	体重(kg)			



「健康の記録」の確認が済みましたら、お子さんの該当学年の保護者確認の欄（2か所）に印またはサインをお願いします。

「健康の記録」は今後も使用しますので、すぐに担任まで返却ください。

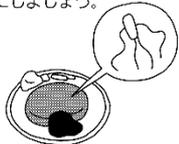


先月は、近隣の保育園で胃腸炎が流行し、本校でも嘔吐・下痢の症状で欠席する児童が見られています。これからの季節、さらに注意が必要となります。予防をしっかりしていきましょう。

食中毒を起こす細菌

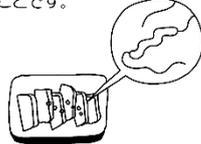
腸管出血性大腸菌 O-157

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。



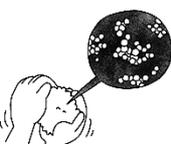
カンピロバクター

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。



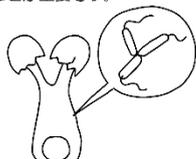
黄色ブドウ球菌

黄色ブドウ球菌は、人の手や鼻、動物にはばくいる細菌です。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

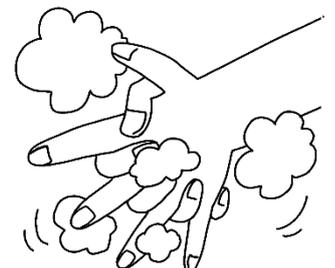
主な原因食品は生卵やしっかり火が通っていない卵料理など。発症までの期間は数時間～2日ほど。症状は水のようなげり、発熱(37～40℃)、腹痛、おう吐など。予防は生卵の取り扱いに注意し、卵料理では、十分に火を通すことが重要です。



食中毒予防のために

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、食べるとき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。

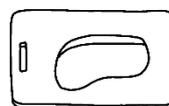


熱

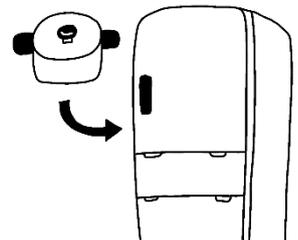
ハンバーグなどの肉料理は、中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。



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。