

ほけんだより 5月

玖島小学校 保健室 5月19日(月)発行



すがすがしい季節になりました。新年度が始まり1か月が経ちましたが、子どもたちは元気よく学校生活を送っています。遊び隊の方々と用務員の宮下さんに手伝っていただき、わくわくファームの畝づくりもしました。その後、各学年で植えたじゃがいもや長なすや大豆と、健康委員が植えたさつまいもやトマトが順調に育っています。栽培活動を通して、育てる楽しさや苦勞、収穫できる喜び、食の安全性についても考えさせていきたいと思っています。また、今週の22日(木)の9時から歯科検診が行われます。経過観察や治療が必要な人は、検診結果のお手紙をお渡ししますので、早めに病院を受診してください。検診当日の朝、歯みがきをさせてきてください。もちろん毎日の食後・寝る前のはみがきもお忘れなく…



要注意！！ 「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌(0157, 0111 など)」の食中毒

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でも多いのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌(0157, 0111 など)」による食中毒です。

カンピロバクターは鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓(レバー)の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、野菜やほかの食品にも菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日～7日と比較的長い潜伏期間を経て、発熱や腹痛・下痢・吐き気などの症状が現れます。

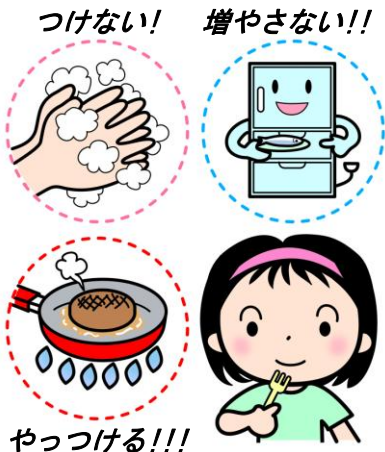
腸管出血性大腸菌(0157, 0111 など)は主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞などを介して牛肉やその他の食品・井戸水等に付着します。腸管出血性大腸菌もカンピロバクターと同様、少量で感染します。菌が付いた食品を食べると、2日～7日くらいで、発熱や激しい腹痛・水溶性の下痢・血便・吐き気・嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや妊婦さん、高齢者は重い症状になりやすく、注意が必要です。

食中毒予防の3原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いし



手首も忘れずに洗います。

今年は冬場だけでなく春先までノロウイルスやロタウイルスが原因と思われる感染性胃腸炎が流行していました。予防のためには手洗いが大切です。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

食育参観日のお知らせ

5月30日(金) 13:45～

今年は、カルビーの方にきていただいてスナックスchoolを行います。おやつの適切なとり方について勉強します。



おねがい

先週末より、廿日市市内の小学校にて発熱・嘔吐・下痢で欠席する児童が急増しています。学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。子どもさんの体調に十分注意してください。