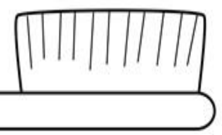
ほけんだより　6月号



平成28年 5月31日
新宿区立落合第四小学校
校　長　長井　満敏
養護教諭　宮下　夏実

５月は運動会で幕を閉じ、早いもので６月になりました。
運動会が終わると気持ちのゆるみからか、風邪をひいたり、けがも増えることがあります。梅雨の時期は、外で体を動かすことができないことも多くなりますので、部屋の中で読書などをして安全に楽しみましょう。そして、元気にジメジメ感を吹き飛ばしましょう。

６月の保健行事予定

２日（木）	歯科検診	２・４・６年
９日（木）	歯科検診	１・３・５年
１６日（木）	歯科講話・指導	３年

④４月から、定期健康診断を実施してまいりました。各検診の結果をまとめてご家庭に返却いたします。保護者欄に押印のうえ、学校までご返却をお願いいたします。

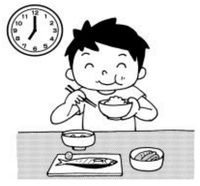
【おうちの方へ】
①結果のお知らせを受け取りましたら、早めの受診をおすすめします。特に、**内科・眼科・耳鼻科検診については、受診や治療が済んでいないと水泳学習に参加できません。**
②登校許可書が再び変更になりました。新書式は学校ホームページに載せています。以前の書式も使用することは可能です。
③旧書式の保健調査票をご返却いたします。
新保健調査票へのご記入をありがとうございました。

カミング３０って何のこと？？

６月４日から１０日は歯と口の健康週間です。皆さんで歯について考えていきましょう。
８０２０運動という言葉があります。これは、「80歳になっても２０本の歯が残っているように歯を大切にしよう！という意味です。そして、カミング３０は、「一口３０回かんで食べましょう！」という意味です。みなさんは家での食事や給食の時に一口３０回かんで食べていますか？よくかんで食べると、健康にとってもいいことばかりなんですよ！！

よくかむとこんなにいいことがあるよ！

ひ…肥満防止につながる！
み…味覚の発達　味が分かり味覚を育てる！
こ…言葉の発音がはっきりとする！
の…脳の発達　脳の働きが活発になる！
は…歯の病気予防にもつながる！
が・・・「がん」の予防にもなる！
いー・・胃の働きを助ける！
ぜ・・・全身の体力向上！！

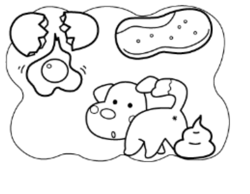


食中毒に気をつけよう！

６月になると、ジメジメと蒸し暑い日が多くなってきます。そんな梅雨の時期は、特に食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、細菌などで汚染された食品や水、食器、手指、患者さんの便などから感染します。

食中毒のおもな種類

●サルモネラ菌
食中毒の原因のトップ。主に、卵や食肉など菌に汚染された食品によって感染。また、イヌネコ・ミドリガメなど、ペットの排泄物からも感染することがある。



●O−１５７（腸管出血性大腸菌）

サルモネラ菌と同様、卵や食肉など菌に汚染された食品によって感染。

●腸炎ビブリオ
海中の泥などに生息する菌。魚介類、刺身、寿司などを介して感染。

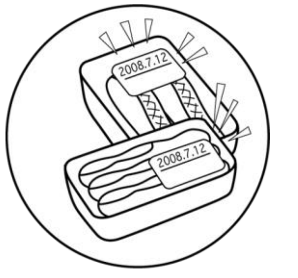
●ボツリヌス菌
土の中や海中の泥に繁殖する菌。空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖する。熱や消毒に強いのが特徴。

●カンピロバクター
ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にする細菌で、イヌやネコなども保菌している。これらの排泄物が、水や食品に混入することで感染。低温に強い菌のため、秋冬でも注意が必要。

食中毒から身を守るために…

野菜はよく洗う。肉や魚は十分に火を通す。

食品はなるべく早く食べる



食器はよく洗う。

トイレの後や食事の前には手をよく洗う。