

ほけんだより 10月

保健目標

目を大切にしよう

歯の標語

歯の健康 守る力は その手から

練習時間の少ない中、全力でがんばった運動会が終わりさわやかな気候になりました。朝や夕方がすずくなり体調をくずす児童も増えてきているようです。運動会を終えて、頭痛や発熱で登校直後から来室する児童も増えていきます。

この季節は一日のうちでも温度差があるため、ぬいだり着たりができる上着等を持って登校しましょう。

また、学習や読書、運動などに集中して力が発揮できる時季でもあります。

早寝早起きを心がけ、充実した秋をすごしましょう。

いつもと違う様子があればご家庭で検温などの対応をお願いいたします。



秋の食中毒にご注意ください

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんを使って手を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



食中毒の原因と症状



原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢、きれいなど
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がる時はすぐに病院へ急ぎましょう！



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらし、吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



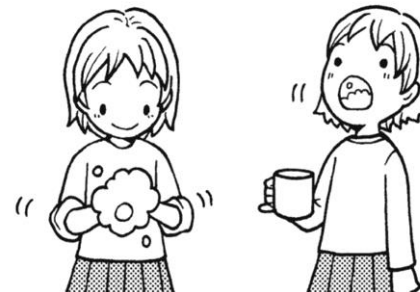
ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



急な“冷え”に注意

「寒い」と感じる日が増えてきました。うがい・手洗いをしっかりして、体調をくずさないように気をつけましょう。



うがい・手洗いがけ、インフルエンザの流行に備えよう。

かぜ・インフルエンザ予防 (手洗い、うがい)



腸管出血性大腸菌感染症



食中毒の中でも非常に症状が重い、腸管出血性大腸菌感染症。その原因となる菌にはO-157やO-111などがあります。大腸に感染してペロ毒素を作り出し、激しい腹痛や水のような下痢、おう吐、発熱を起こします。脱水症状を起こしたり、重症化すると「溶血性尿毒症症候群 (HUS)」という病気を引き起こしたりして、最悪の場合は死に至ることも。ほかの食中毒と違い、便を介して感染するので、便の処理には注意が必要です。予防のためには「こまめな手洗い」と「十分に火を通した調理」を徹底しましょう。

10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

