



7月になりました。むし暑い日が続いていますが、みなさん、体調をくずすことなく、元気いっぴいな学校生活を送っているでしょうか？夏休みまでの、残りの2週間も、心と体どちらも健やかで、充実した日々を送りましょう。そして、水分をこまめに摂ったり外で遊ぶときは、ぼうしをかぶったり、登下校の時には、首に冷却タオルを巻いたり、自分の健康を自分で守れるようにしましょう。熱中症に気をつけて、過ごしましょうね。

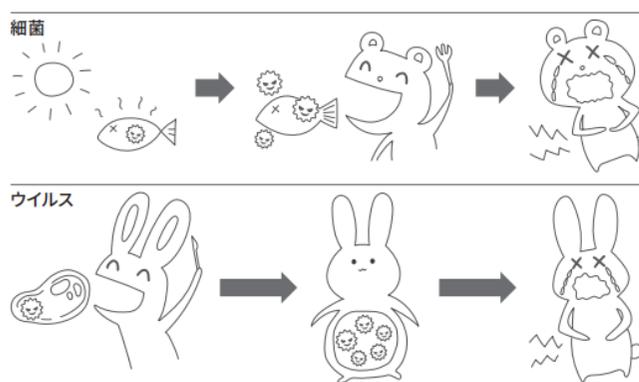


食中毒を防ぐには・・・？

食中毒の危険性！あなたの周りにも潜んでいるかも！

食中毒はほぼ1年中起きていますが、特に気温や湿度が上がってきた頃に気をつけましょう。食中毒と聞くと、飲食店や屋台で起こるイメージがあるかもしれませんが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。普段、家庭で当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を起こす可能性もあります。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着して体内に入り込むことで発生します。食中毒を防ぐには、体内に入らないようにすることが重要です。また、細菌とウイルスでは、予防法が少しちがいますので、それぞれの予防の仕方を覚えておきましょう。



食中毒の原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えないくらいとても小さいものです。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで、食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは細菌のように食べ物の中で増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸の中で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境で長く生存します。

細菌の場合・・・「つけない」「ふやさない」「やっつける」！！

- ・つけない・・・洗う、分ける
- ・ふやさない・・・低温で保存する
- ・やっつける・・・加熱する

ウイルスの場合・・・「もちこまない」「ひろげない」！！

- ・もちこまない・・・健康状態の把握
- ・ひろげない・・・手洗い・おう吐物の正しい処理

食べ物だけではなく、様々なものに触れる自分の手にも、細菌やウイルスがついていることがあります。その手を洗わずに、食器や食材を触ると、手を介してそれらにも、細菌やウイルスがついてしまいます。



～手を洗うタイミング～

- ・調理を始める前
- ・食事の前
- ・動物に触れた後
- ・トイレの後
- ・外で遊んだ後

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて！

おおふるしょうがっこう ねっちゅうしょう よぼう
大古小学校では、熱中症を予防するために、以下のことを推奨します。

1. とうげこう さい ぼうし ちゃくよう くびもと
登下校の際の帽子の着用・首元を冷やすためのタオル等の使用
2. そと ぼうし ちゃくよう
外で帽子を着用すること

そと かつどう とき たいいく じゆぎょう
外で活動する時や、体育の授業などの日常生活以外で、マスクを着用している場合は、命に関わるという点から、マスクを外すよう、指導させていただいています。

ねっ ちゅう しょう 熱中症

じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>た なま めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>！ じりき みず の 自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>いしき う こた 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>！ ぼん ただちに119番</p>
<p>じゅうしょうど 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

おうちの方へ

いつも、ほけんだよりを読んでくださりありがとうございます。暑い日々が続いていますが、保護者のみなさまも、体調をくずすことなく過ごされていますでしょうか。

さて、7月に入り、風邪症状の児童が多くみられます。気温の寒暖差や、暑さによる疲れ、不規則な生活リズムなどにより、体調をくずしてしまっている児童が多いのではないのでしょうか。

夏休みも目前になりましたので、ご家庭での生活リズムを見直し、家庭でのルールをつくるなどして、充実した休暇をすごしましょう。また、感染症にり患した場合・り患が疑われる場合には、学校へ提出していただく書類がございます。ホームページの「出席停止の治癒証明書」の中に、データがございます。学校にも書類がございますので、必要があればお申し出ください。

