

ほけんだより 6月

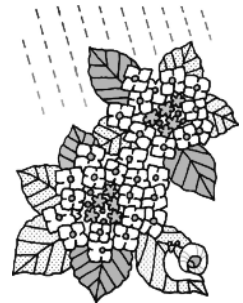
平成 23 年 (2011 年) 5 月 31 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

明日から 6 月です。気温も少しずつ高くなると同時に、梅雨に入ります。この時期、みんなに気をつけて欲しいポイントを書いています。じめじめしたこれからの時期を、気持ちよく乗り越えましょう！

食中毒に注意！

食中毒とは、有害なウイルスや細菌が付着した食べ物を食べることによって、嘔吐や下痢の症状が起こることをいいます。焼肉店でユッケを食べた方が亡くなっておられるという事故も起きていますね。

食中毒については、裏のページにくわしくのせていますので、よく読んでおいてください。



つるつとした床や廊下に注意！

ぬれた廊下は大変危険です！走っていてすべって人や物にぶつかり歯が折れた、こけて頭を打ったなど、大きなケガにつながってしまいます。一人ひとりが注意して、気持ちよく過ごすようにしましょう。



ひんやりした空気に注意！

暑いと思っていても、雨が降ると急に涼しくなることもあります。プレザーなど脱ぎ着できる服を用意しておき、気温に合わせて調節しましょう。

おうちの方へ・・・

健康診断の結果、病院受診の必要性がある項目について、「治療のお知らせ」をお渡ししています。速やかに受診していただき、治療報告書を学校に提出していただきますようお願いいたします。

昨年度受診し、経過観察でよいと言われたため、今回受診はしていないといった場合は、その旨をご連絡ください。



～ 6月4日は虫歯(むし歯) 64歯) 予防デーです～

健康診断でむし歯があるとされた人、もう治療には行きましたか？まだ行っていないという人は、早めに治療してください。

歯医者さんに行って治療することはとても大切ですが、歯医者さんに行かなくてもいいように、普段から家でしっかり歯の手入れをすることもとても大切です。

さて、むし歯ができてやすい、3つの場所を知っていますか？それは・・・

奥歯のみぞ

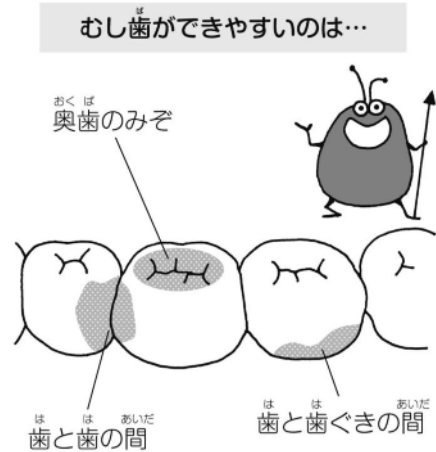
歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

毎日の歯みがきを思い出してください。

意識してみがいてみるといいですね！

歯科校医の加藤先生が、「1年生はむし歯が1本もない人が多いですね～」と感心しておられましたよ。



～ 連載 タバコの恐ろしさ・・・ ～

タバコと歯周病

喫煙が全身はもちろん、歯や口の中にも大きな影響をあたえるということを知っていますか？

中でもタバコが、最も重大な危険因子であるのが「歯周病」です。歯周病とは、歯を支えている歯ぐきや骨などの組織が、炎症を起こす病気です。

タバコに含まれているヤニが歯に付くと、歯周病の原因菌が付着しやすくなります。

ニコチンが血管をちぢめ、一酸化炭素による酸素不足・ビタミンC不足も加わって傷口のなおいを悪くします。

また、細菌に対する免疫力も低くなります。

タバコと歯周病、一見何の関係もないように感じますが、喫煙は歯周病の悪化スピードを速め、治療効果も低くします。写真は、長い間タバコを吸い続けて歯や歯ぐきがボロボロになってしまった人の口の中です。

こんな風にはなりたくないですね・・・。



特集

食中毒について



今、ニュースでも話題になっている食中毒、6月～8月は1年の中で食中毒が一番流行する時期です。

食中毒とは・・・？

有害なウイルスや細菌が付着した食べ物を食べることによって嘔吐や下痢の症状が起こることをいいます。普通は人から人への感染はありませんが、O-157などは感染力が強いため、人から人へ感染します。

なぜ起こる？

食品中で食中毒を起こす菌がふえ、それを食べた時に起こりやすいといわれています。菌が増えてしまう原因は、食品の室温での放置や調理する際の不十分な加熱などです。

症状は・・・？

食中毒はすぐ発生せず、多くの場合10数時間で発症します。ときには、発症まで数日かかるものもあります。また、同じものを食べても抵抗力のちがいで、お年寄りや小さい子どもは症状が強く出るといわれています。症状は、腹痛・下痢・おう吐・発熱などです。

予防の三原則

「^{きん}菌をつけない」「^{きん}菌を増やさない」「^{きん}菌をなくす」

菌をつけない

・こまめに手洗い 水道のじゃ口やドアノブ、ペットなど身の周りには色々な菌がかくれていますので、食事前、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。

・まな板や包丁はキレイに！ 洗わずに何度も使わない。特に、生ものを切った後は必ず洗いましょう。



1年生のみなさんへ・・・

6月3日に野外での調理活動がありますね。野外での調理活動で、食中毒が起こることもあります。しっかり手を洗ってから、調理してください。また、包丁やまな板もきれいに洗ってから使うようにしてください。

菌を増やさない

・**保冷剤を使う** 菌は、気温が高くじめじめした環境が大好きです。お弁当を持ってくる時には必ず保冷剤を使用し、できるだけ涼しい場所で保管してください。

・**冷蔵後で保管** すぐに食べられない時は、冷蔵庫に入れましょう。全部食べられない時は、おはしを付ける前に別の容器や食器に取り分け、フタやラップをしてから冷蔵庫に入れましょう。



・**賞味期限を守る** もったいないけど、食中毒にかかったら大変です。あきらめも肝心！思い切って捨てましょう。

また、賞味期限が残っていても、変なおいがる、味がおかしいといった場合には、すぐに捨てるようにしてください。

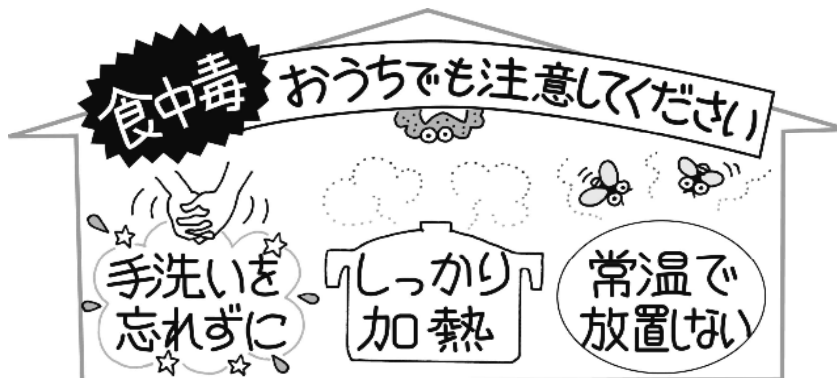
菌をなくす

・**加熱する** 食中毒の菌は、熱に弱く熱を加えると死にます。生ものはできるだけさげ、中までしっかり火を通して食べましょう。

おかしいな？と思ったら・・・

中には、けいれんや呼吸困難が出る食中毒もあります。今、ニュースで流れている焼肉店での食中毒でも、亡くなれた方、入院しておられる方がたくさん出ています。

症状が軽い場合はおうちで様子を見てもよいですが、下痢が止まらない、激しい腹痛など、重症と思われる症状が見られた場合は命にかかわることもあるので、迷わず病院を受診しましょう。



手洗いがしっかりできていなかったなど、ちょっとしたところから食中毒は起きます。身近なところに菌はひそんでいます。一人ひとりが気をつけたいですね！