



梅雨の季節になりました。気温が不安定で、蒸し暑かったり少し肌寒い日があったりして体調を崩しやすくなっています。風邪気味の人も多く、頭痛や腹痛で保健室に来室する人が増えています。体調が悪いなと感じたら、睡眠をしっかりとるなどして体調を整えるようにしましょう。

.....

### 梅雨時は食中毒に注意！

原因になる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることを食中毒といいます。その症状は、細菌の量やその人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間も様々で、遅いものでは体内に入って3日後くらいに発症するものもあります。

#### おもな食中毒 ～症状・原因となりやすい食品・予防法～

食中毒菌名	おもな症状	原因となりやすい食品	予防法
腸炎ピブリオ	腹痛・嘔吐 下痢・発熱	魚介類など	魚はよく洗う よく火を通す
サルモネラ	上記と同じ	卵・卵の加工品・食肉など	よく火を通す 卵も冷蔵庫で保管
黄色ブドウ球菌	腹痛・嘔吐・下痢	手指を介してのおにぎりなど	手指の洗浄・消毒
O-157	腹痛・下痢	菌に汚染された食品	よく火を通す
カンピロバクター	腹痛・嘔吐 下痢・発熱・頭痛	食肉(特に鶏肉) 井戸水	よく火を通す

#### ☆食中毒は予防が第一☆

- ①菌をつけない… 調理したり食事をする前には、石鹸で手をよく洗う。  
食材だけでなく調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用する。
- ②菌を増やさない… 調理したものはなるべく早く食べきるようにする。  
食べたものを室温で長時間放置しない。(短時間でも冷蔵庫へ)
- ③菌を殺す… 食材は中心部まで十分に火を通す。(75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌を殺すことができるといわれています。)

## 歯科検診の結果について

4月24日に歯科検診を実施しました。

う歯(むし歯)があった人・・・

1年生 8名 (27%)

2年生 : 14名 (47%)

3年生 : 19名 (45%)

全校 : 41名 (40%)



※歯科検診を欠席して受けていない人は、9月11日(水)に行います※

今回の検診でむし歯があった人には、受診勧告書を渡しています。

2・3年生は昨年の歯科検診の時よりも、むし歯がある人が増えています。

むし歯はあっても痛みがなければ、「まだいいか」とやり過ごしてしまいがちなのですが、痛みのないうちに治療に行けば、治療の日数も費用もかからずすみませう。受診のお知らせをもらった人は、今学期中(無理な人は夏休み等)に勇気を出して歯科へ行って治療をしましょう！

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう  
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くゴブゴブ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。