ほけんだより

すこやか

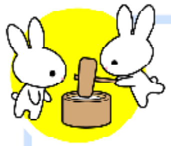
9月

水戸市立鯉淵小学校
平成２９年８月３０日

３９日間の夏休みが終わり，２学期がスタートしました。今年の夏休みは，曇りや雨の日が多く，じめじめと蒸し暑い日が続きました。体調を崩している人はいませんか？

夏休み中，大きな事故やけがもなく，全員元気に顔を合わせることができ，とてもうれしく思います。

まだまだ暑い日が続きますが，「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ，学校生活のリズムが1日も早く取り戻せるようご家庭でもご配慮ください。



９月の保健目標

けがを防ごう。

９月の安全目標

けがの防止に
つとめよう。

９月の保健安全行事

1 日（金） 避難訓練（地震）
安全点検

0157（腸管出血性大腸菌感染症）に注意！

先日はポテトサラダを食べた人から０157が検出されたというニュースが報道されていましたが，茨城県内でも平成29年1月1日から8月17日までの間に51件が報告されています。そのうち43件が7月以降に発生していますので，夏季は特に注意が必要です。

感染力が強く，少量の菌数（50個程度）で発症します。

■潜伏期間　□２～９日（平均３～５日）

■症状　□**水溶性下痢・腹痛・発熱・血便など**
□溶血性尿毒症症候群等の重篤な合併症を発症することもあります。
□特に，小児や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。

■感染経路
多くは，汚染された食品を喫食することで感染します。
□**牛の生食**：ユッケ，レバー，**加熱不十分なハンバーグ等**
□**汚染された食品等を介して汚染（二次汚染）：サラダ等**

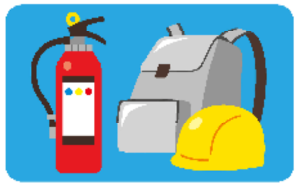
■予防方法　□調理や食事の前，トイレの後等には石けんと流水で**十分に手を洗いましょう。**
□お肉は，中心部まで**十分に加熱しましょう。（75℃以上，1分間以上）**
□生肉等の取り扱いには十分注意し，二次汚染に気をつけましょう。
（焼き肉などでは，焼くときのお箸（トング等）と食べるときのお箸を区別しましょう。）

災害に備えよう！

地震や台風などの自然災害は，いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。日頃から“いざという時”に備えておくことが大切です。

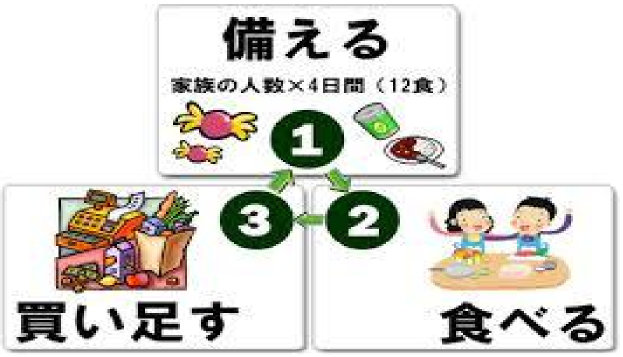
チェックしてみよう!

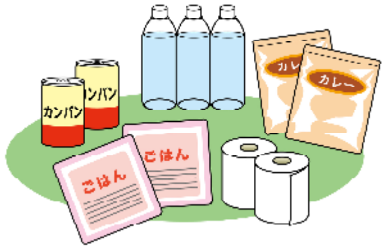
- □　非常持ち出し袋や備蓄品を準備しているか。
- □　避難場所や避難経路を把握しているか。
- □　家族でルールを決めているか。
（待ち合わせ場所や連絡方法，誰が何を持ち出すのか等）



食料備蓄，効率的に　～ローリングストック法とは？～

普段から少し多めに食料を買っておき，食べた分だけ新しく買い足していくことで，一定の量を常に備蓄しておく方法です。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち，内容を把握しやすくなるほか，日常と災害時の食生活を近づけることにもつながります。なお，ポイントは，「一番古いものから消費する」「使った分は直後に補充する」です。





結核～知って予防。早めの受診。

9月24日から9月30日は結核予防週間です。

明治時代から昭和２０年代までは，年間死亡者数が10数万人に及び，「国民病」と恐れられていた結核。

現在では，服薬で完治できるようになりましたが，過去の病気と思っていたら大間違いです。今でも１日に５０人の新しい患者が発生し，１日に５人が命を落としている日本最大の重大な感染症なのです。

結核の初期症状は，かぜとよく似ています。
こんな時は，医療機関へ！！

①せきが2週間続く
②タンが出る。
③微熱が続く。
④からだがだるい

結核は，知らないうちに周囲の人にうつしてしまう可能性もある身近で恐ろしい感染症です。一人ひとり，だれもが注意して予防に努めることが大切です。

「もしかして？」と思ったら，早めに受診することをお勧めします。