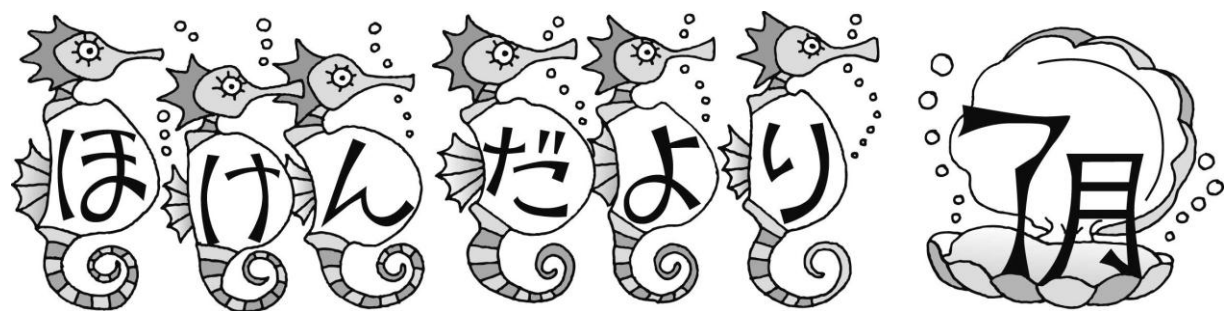




広島市立落合小学校 平成24年度 7月号 NO. 4

7月になり、気温もぐんぐん高くなり、いよいよ夏本番ですね。もう少しでみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。夏休みまでの残り3週間。この時期は大きなけがや病気が起こりやすい時期です。しっかり気持ちを引き締めて、健康・安全に注意して過ごせるといいですね！

7月の保健目標

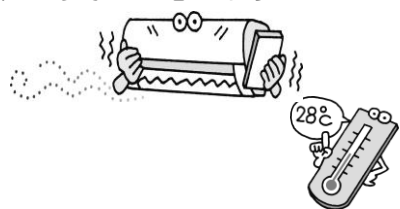
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！



なつ せつでん くふう
チャレンジ！夏にできる節電工夫

エアコンの使用方法

設定温度は28度以下にしないように
しましょう！せんぷうきと合わせて使
うと、より涼しく感じますよ！



クールシェアに取り組もう！

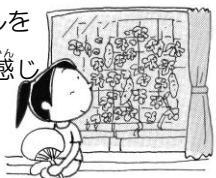
夏の暑い日、家の電気の半分以上をエアコンが使っています。ひとり一台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなで分け合うのがクールシェアに取り組みましょう。

公園や図書館といった公共施設等の暑さを忘れて過ごせる場所に集まったり、自然が多くて涼しい場所に行ったり、また、家のエアコンを止め、みんなで催しや活動に参加するのもクールシェアです。

電気を使わず暑さをさける工夫

緑のカーテン

窓や壁にネットをはり、つる
がのびる植物を植えることで
ます。日差しを
遮り涼しく感じ
ます。



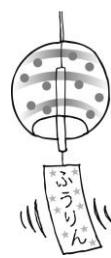
打ち水

道路などに水をまく打ち水は、
昔から行われてきた暑さを
やわらげる
方法の一つ
です。



ふうりん

涼しいと感じるには、
心理的な効果も大き
いものです。ふうりん
の音を聞いているだ
けで涼しく感じます。



歯の標語募集！作品☆

落合小学校・歯の健康週間の1週間歯の標語の募集をしました。

たくさんのすてきな標語が集まったので紹介します！

優秀作

きれいな歯	健康のもと	すてきだな	2年
はみがきを	毎日すれば	歯もえがお	3年
はぶらして	ミュータンス達を	倒そうよ	4年
キャーこわい	はみがきしないと	むし歯だぞ	6年

おやつはね	じかんをきめて	たべようね	はみがきで	はをピカピカに	うれしいな
ハブラシは	朝・昼・夜ね	みがこうね	むしばをね	はみがきしないと	できるんだ
シャカシャカと	歯をみがこうね	せいけつに	はみがきは	はをピカピカに	するんだよ
はみがきを	いっぱいしたら	むし歯ゼロ	はみがきで	じゃまなばいきん	ころしましろう
はみがきで	ピカピカみがこ	きれいにね	はみがきで	しこうをなくし	ピカピカに
ピカピカだ	はみがきしたら	はがきれい	おとなのは	とつてもだいじ	たいせつに
ピカピカに	はをみがいたら	元気です	はみがきを	ちゃんとすれば	ピカピカだ
3分間	はみがきすると	ピンピカだ	ピカピカの	はを見ていると	きもちいい
むしばがね	できるげんいん	あまいもの	はぶらしは	むしばをふせぐ	ヒーローだ
ぴかぴかに	はをみがいてね	ていねいに	みんなでね	たのしいはぶらし	やろうよー
ミュータンス	はみがきすると	でていくよ	はみがきで	たいじをしよう	ミュータンス
きれいにね	はをみがこうよ	ていねいに	あまもの	たべすぎると	むしばなる
はみがきを	すればするほど	ピカピカに	3分間	しうかりみがこう	自分のは
はみがきで	ちゃんとみがき	ぴかぴかだ	3分間	しうかりみがこう	自分のは
はみがきで	じょうぶなはを	めざすんだ	はみがきで	よぼうできるよ	むしばゼロ
はみがきは	むしばをたいじ	きもちいい	ピカピカに	すればするほど	むしばゼロ
はみがきを	すればするだけ	ピカピカに			

お家の方へ

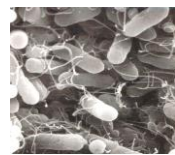
食中毒にご注意！

梅雨のジメジメした季節に気をつけたい食中毒。食中毒とは、食中毒をおこす菌で汚れた食品や水を食べたり飲んだりして起こる胃腸の病気です。今回は、食中毒を起こす菌の種類と予防方法について紹介します。

0-157

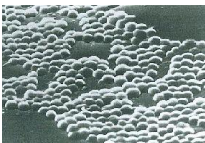
牛肉や野菜などからうつります。肉は十分加熱し、野菜はしっかり洗うことを心がけましょう！

75℃以上で1分以上の加熱！



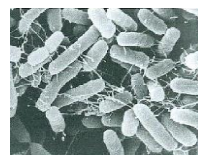
黄色ブドウ球菌

乳製品、卵製品、肉、ハム、ちくわなどの練り製品からうつります。手洗い、調理器具の洗浄をしっかりしましょう。



サルモネラ属菌

生肉、特に鶏肉と卵に多くひそんでいます。肉や卵を食べるときには、十分加熱することが必要です！



腸炎ビブリオ

刺身や寿司、貝類などからうつります。魚介類は新鮮なものでも真水でよく洗いましょう！



予防のための3つのポイント

つけない



調理・食事は清潔な手と器具で！

増やさない



冷蔵保存で早めに食べる

やっつける



中心部まで、しっかり加熱

こんな病気がはやいます！



夏の感染症

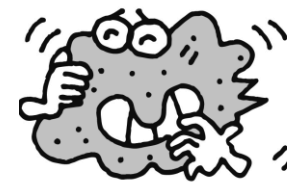


とびひ

黄色ブドウ球菌などの細菌による感染症です。膿をもった水疱ができ、それがつぶれてジュクジュクした汁をもつようになります。かゆみが強く、その部分を触った手でほかの部位をかくことで、次々と菌が広がっていきます。感染力が強いため、タオルなどの共有はさけましょう。

ヘルパンギーナ

急に39℃前後の高熱が出て、のどの奥に1～2mmほどの水疱ができる夏かぜの一種です。のどの痛み、食欲不振、頭痛など、かぜの症状が見られます。熱は2～3日で下がりますが、水疱がつぶれてたれたようになり、ひどく痛みます。水疱は1週間ほどで治まりますが、その間、脱水症状を起こしやすいので注意しましょう。



手足口病

手の平や足裏、口の中に米粒大の水疱ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37～38℃の熱が出ることもありますが、高熱は続きません。1週間程で症状は回復します。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

