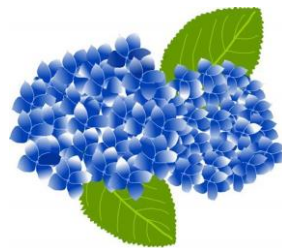


5月は、各学年の宿泊行事がありました。宿泊先での皆さんの色々な様子を見ることができた1か月でした。そして、今月は運動会があります。皆さんの元気な活躍を期待しています。先日、東京都も梅雨入り宣言がありました。この季節は食べ物^{くさ}が腐りやすく、食中毒を起こす危険もあります。熱中症の予防と合わせて、体調管理には十分気をつけましょう。



食中毒とは？ 食べ物が原因で病気になることを食中毒と言います。特に細菌やウイルスがついている食品を食べたり、菌が作り出す毒を知らずに食べることで起こる食中毒がよく知られています。この他、毒のある魚や植物を食べても食中毒になります。

食中毒の主な原因菌と症状

【O157（腸管出血性大腸菌感染症）】

主な原因食品：牛肉、水

潜伏期間：1～14日

主な症状：激しい腹痛、下痢、血尿

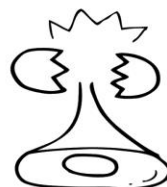


【サルモネラ菌】

主な原因食品：肉、魚それらの加工品

潜伏期間：4～48時間

主な症状：発熱、頭痛、腹痛、下痢、おう吐



【腸炎ビブリオ】

主な原因食品：魚（海水中に菌が生息している）

潜伏期間：8～24時間

主な症状：激しい腹痛、下痢、おう吐

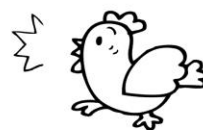


【カンピロバクター】

主な原因食品：鶏肉、生卵、牛乳、水

潜伏期間：1～7日

主な症状：腹痛、下痢、頭痛



【ウェルシュ菌】

主な原因食品：食肉を使った調理品

潜伏期間：4～12時間

主な症状：腹痛、下痢（発熱、おう吐はまれ）



【エルシニア】

主な原因食品：加熱不足の豚肉

潜伏期間：2～5日

主な症状：激しい腹痛、下痢、血尿



【黄色ブドウ球菌】

主な原因食品：調理食品

潜伏期間：30分～6時間

主な症状：激しいおう吐、頭痛、腹痛、下痢



【ボツリヌス菌】

主な原因食品：食肉加工品、缶詰など

潜伏期間：8～36時間

主な症状：視力低下、体のまひ、呼吸困難

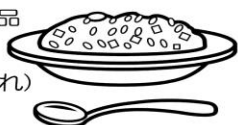


【セレウス菌】

主な原因食品：米飯の調理品

潜伏期間：30分～5時間

主な症状：おう吐（発熱はまれ）



【ノロウイルス】

主な原因食品：ウイルス汚染地域の二枚貝

潜伏期間：1～2日

主な症状：発熱、下痢、おう吐



【A型、E型肝炎ウイルス】

主な原因食品：ウイルスに汚染された食品、水

潜伏期間：A型は2～6週間

E型は2～9週間

主な症状：発熱、食欲不振、倦怠感、おう吐、下痢、黄だんなど



菌、ウイルスによる食中毒には、腹痛、下痢、おう吐などのほかに、頭痛、発熱など、かぜのような症状のものがあります。緊急に命にかかわるものや、伝染するものもあるので、まずは予防すること、おかしいと思ったらすぐに病院にいくことがたいせつです。

歯と口の健康に関する標語 入選作品

今年の4月に歯と口の健康に関する標語を、全校生徒に作成してもらい、校内で検討をして提出をした結果、以下の皆さんが入選されました。作品も一緒にご紹介します。おめでとうございます！



歯科医師会長賞	2-1	藤井 美聡	【フルコース ご飯と歯磨き セットでね】
歯科医師会賞	3-3	中小路 哲夫	【歯を守る 歯から始まる 体調管理】
佳作	1-1	中嶋 優大	【入れ歯なし せんべいポリポリ 良い音だ】
佳作	1-2	小林 なでしこ	【「後で」にしないで 歯と口を守る いつもの歯みがき】
佳作	2-4	谷川原 理沙	【マスクの中 キラキラな歯と 光った笑顔】
佳作	2-1	高松 結衣	【きれいな歯 笑えば広がる 笑顔の輪】
佳作	3-4	福島 龍司	【歯をみがく ころもみがく ゴシゴシと】

参加して下さった皆さんには、参加賞の歯ブラシセットが配られたと思います。毎年春に募集がありますので、ぜひ来年もチャレンジしてください。

こんな症状があったら、注意を！

色々な行事が続く毎日ですが、もしもこんな自覚症状があったら、ご注意を！



<眠りが浅い人、眠れない人、寝起きが悪い人>

⇒ 寝る直前に、熱いお風呂に入る、夜食を食べる、スマートフォンやタブレットの画面を見るなど体に強い刺激が入ると、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりします。

決まった時間に寝て、決まった時間に起きる習慣をつけると、朝も起きやすくなります。

起きたら、日光を浴び、冷たい水で顔を洗いましょう。朝食をしっかり食べることも大切です。

<なんとなく疲れやすく、疲れが取れにくい人>

⇒ 1日の終わりはできるだけ、ゆっくりと入浴することをお勧めします。シャワーだけでなくお湯の中で体を伸ばしリラクセスしましょう。また、普段から軽い運動を心がけることも大切です。うっすら汗が出るくらいの運動をしましょう。



<頭痛や立ちくらみが多い人>

⇒ 貧血や、低血圧が疑われます。貧血の場合はさらに動悸（ドキドキする）や息切れもあります。下まぶたや爪が白っぽくなっていると貧血の可能性があるので、病院で相談してください。低血圧（最高血圧が常に90～110mmHgといわれている）の人は、目覚めてから体が活動できるまでに少し時間がかかるので、早めに起床し軽く動いて血液の循環を高めましょう。

<その他、体がだるい、頭痛が頻繁に起こる人>

⇒ この季節は、エアコンを使うことが多くなります。部屋を冷やしすぎると不調の原因となります。

