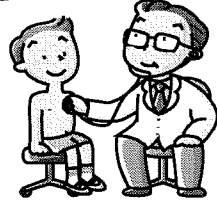


もう一度「見直し」を...

健康診断結果を渡しています



7月6日(木)からの個人懇談のときに、1学期に実施した定期健康診断の結果を担任の先生から渡してもらっています。確認してください。(不明な点、質問があれば保健室・野々口まで連絡してください。)

もうすぐ夏休み。勉強や部活、遊びや旅行などいろいろな計画を立てていることでしょう。でも、休みに入る前に必ずやってほしいとがあります。それは健康診断結果の「見直し」です。

受診の必要がある人には、すでにお知らせを出しています。夏休みを利用して、受診・治療をおすすめします。(内科検診・歯科検診・尿検査が受けられていない人は、保護者の方と相談して、夏休みを利用して受けましょう。)

お知らせが来なかった人!健康診断結果は気にしないでいい...とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の結果と見比べてみて、何か変わったことはありませんか?また、受診の対象にはならなかったものの、気になるようなところはなかったでしょうか?そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心とからだについてあらためてチェックしてみましょう。

クローズアップ 歯科検診結果

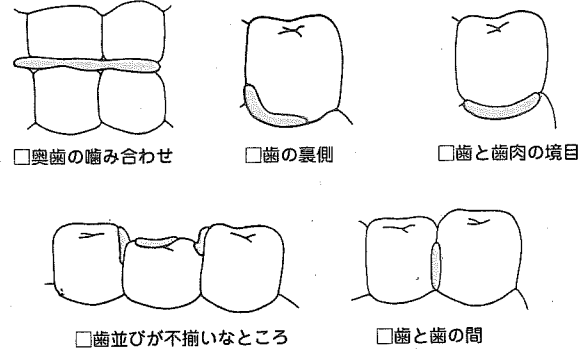
本校でむし歯のない人は、1年生93人・2年生68人・3年生82人で、全校の61%の人はむし歯がありませんでした。昨年度は59%で、一昨年は51%、むし歯のある人は減少傾向にあります。一方、歯肉炎で治療が必要な人の割合が、ここ数年減少傾向で5%前後だったのですが、今年はなんと13%に増加しました。

私たちの歯の主な役割は「食べ物をしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養を摂ることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がないことが大切です。

また、私たちがかむ時に使っているのは、歯だけではありません。それを支えている歯肉(歯ぐき)、そして口の中全体が元気で、健康であることも大切なのです。

そのため、夏休みにこれまで以上に丁寧な歯みがきを心がけて欲しいと思います。

見て確かめよう 歯垢除去の重点ポイント



「小学校で習ったわ」と思い出す人もいるでしょう。中学生になった今も、しっかり実行できていますか?『みがいている』だけでなく『みがけている』を目標に...鏡を使って、自分の歯みがきをこまめにチェックしましょう。



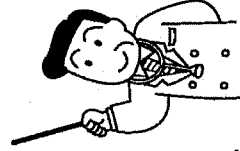
裏面に続く→

腸管出血性大腸菌感染症 0157等に注意しましょう

1 腸管出血性大腸菌感染症の特徴

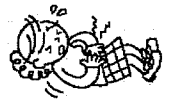
大腸菌は、家畜や人の腸内にも存在します。ほとんどのものは無害ですが、このうちいくつかのものは、人に下痢などを起こすものがあり、病原大腸菌と呼ばれています。その中には、ペロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症候群(HUS)を起こす腸管出血性大腸菌と呼ばれるものがあります。代表的なO157の他にO26やO111等が知られています。

- ★ 感染力が強く非常に少ない菌数で感染する。
- ★ 大腸で増殖するときに毒素を産出する。
- ★ 2~14日と潜伏期間が長い。



2 主な症状

- ★ 激しい腹痛と水様性下痢
  - ★ 血便(鮮血便)
  - ★ 発熱、吐き気、嘔吐等を併発する場合もある。
- ※ 症状のある方は、速やかに医師の診察を受け、指示に従って下さい。



3 感染経路

- ★ 菌に汚染された飲食物を食べる。
- ★ 感染者の糞便を触った手等を經由して汚染されたものを口にする。

4 予防

★ 生肉は要注意!

子どもや高齢者など抵抗力の弱い人は、たとえ法律の基準に合った生食用肉(ユッケ、タタキ等)であっても、食べないようにはしましょう。また、生食用の牛レバーは、法律で販売・提供が禁止されていますので、レバーはしっかりと加熱して食べましょう。

★ 食品は内部まで十分に加熱して食べましょう。(中心温度が75℃、1分以上)

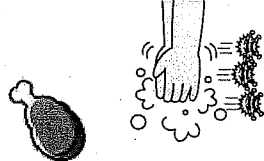
★ 焼肉、バーベキュー、すき焼きの時、生肉を触る箸と食事前の箸は別にしましょう。

★ 調理前後、食事前、使用後は必ず石けんで手をよく洗きましょう。

★ タオルの共用はやめましょう。

★ まな板・包丁などの調理器具は必ずよく洗い、塩素系消毒剤などで消毒しましょう。

★ 赤ちゃんと下痢が見られるときは、オムツを替えた後、沐浴した後など、こまめに石けんで、手を洗うようにしましょう。



お問合わせ・相談はお住まいの地域の健康福祉事務所(保健所)にご相談下さい。神戸市、姫路市、尼崎市、西宮市についてはお住まいの地域の保健所・区役所にご相談下さい。

○兵庫県健康福祉事務所(保健所)

宝塚	0797-72-0054
芦屋	0797-32-0707
伊丹	072-785-2371
明石	078-917-1627
中播磨	0790-22-1234
赤穂	0791-43-2321
朝来	079-672-0555
洲本	0799-26-2062
加古川	079-422-0002
加東	0795-42-9436
龍野	0791-63-5143
豊岡	0796-26-3660
丹波	0795-72-0500
丹波	0795-72-3488
丹波	0799-26-2051

※一般的なご質問等は、平日(日中)に連絡ください。

※休日・夜間に食中毒(疑い)の発生がある場合は休日・夜間連絡先に連絡ください。