

梅雨になると、じめじめしたすっきりしない日が続きます。特にこの時期は、食中毒が発生しやすく「食べ物には要注意!」です。

「早寝、早起き、朝ごはん」で免疫力をアップする。「ていねいな手洗い」で菌を体の中へ入れないようにする。など、子どもたちが予防に心がけるようご配慮ください。

食中毒予防の三原則

調理のついで
菌をつけない
調理のついでに手洗いをしっかり

調理のついで
菌を増やさない
寄ってきたら調理

調理のついで
菌を殺す
じゃー じゃー

食べるついで
消費期限や保存法をチェック
調理されたものはすぐ食べる

体に菌を入れないよう、手洗いをしっかり

食中毒の主な原因菌

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：12時間から24時間 主な症状：発熱、頭痛、腹痛、下痢、嘔吐	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：6時間から8時間 主な症状：激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱
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日から7日 主な症状：腹痛、下痢（発熱、嘔吐はまれ）	黄色ブドウ球菌 主な原因食品：調理食品 潜伏期間：30分から6時間 主な症状：頭痛、腹痛、下痢、嘔吐
ウェルシュ菌 主な原因食品：調理品、魚介の加工品 潜伏期間：8時間から20時間 主な症状：腹痛、下痢（発熱、嘔吐はまれ）	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：12時間から36時間 主な症状：視力低下、体のマヒ、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：嘔吐型は1時間から5時間、下痢型は約12時間 主な症状：タイプにより下痢、嘔吐	O157（腸管出血性大腸菌感染症） 主な原因食品：汚染された食品 潜伏期間：7日から10日 主な症状：激しい腹痛、下痢、血尿

焼肉を安全に楽しむポイント!

- ①肉や内臓は生で食べないようにしよう。
- ②食材は調理前は冷蔵で保管し、調理の際は十分に加熱しよう。
- ③調理や食事の前、トイレの後は、必ず手を洗おう。
- ④肉やレバーなどの調理は、他の食品（特に生で食べるサラダなど）と別にしよう。
- ⑤箸やトングは、「肉焼き専用」「食べる専用」と別にし、使い分けよう。



プール開き

6月22日（水）



水泳は、健康的なスポーツですが、注意をおこたると事故につながる可能性があります。安全で楽しくおこなうためには、約束を守ることが大切です。

水泳のいいところ

水泳はいろいろな点で体にいいといわれています。たとえば

1. 全身の筋肉をバランスよく使える。
2. 空気中と水中の温度差のおかげで、ひんがきたえられる。
3. 心臓や肺のはたらきを高める。
4. 骨や関節の調子が悪くても運動できる。
5. 肥満予防の効果が期待できる。

ただし、体調があまりよくないときは水に入ることはやめましょう。水泳はとてもはげしい運動なのです。

プールでの事故に気をつけよう!

プールのサイドには滑らない
プールには落ちないように
プールにはおもちゃを入れない

アレルギー性結膜炎の人は、ゴーグルをつけましょう!

* 体調が悪い（頭痛、腹痛、だるい、かぜ、下痢など）、けがをしているなどで入泳できない場合は、必ず連絡帳などでお知らせください。よろしく、お願いします。

頭ジラミについて・・・

最近、増えつつある衛生害虫です。シラミは、不潔にしているわけでもないのに感染してしまふことがあります。ご家庭でお子さんの髪の毛を観察され頭ジラミが見つかったら、学校へ連絡してください。また、薬局や病院（皮膚科）でみてもらい、身の回りの清潔に心がけ、根気よく駆除してください。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。

卵：髪にしっかりとついていて、指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

ヘアキャスト：頭皮の傷などがついたものが、指でも取れますし、シャンプーでとれます。

成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

ヘアキャストは卵と見間違えやすい

せい そのハンカチ 清けつですか?

きれいに見えていても、よごれていますよ。ハンカチのよごれを調べました。(ニシエドリン製薬)

1日使用 2日使用 3日使用

バイキンがいっぱい付いています!

ハンカチは、必ず毎日取り替えて持たせてください。手洗いの他、暑くなり汗も拭くようになります。手洗い用、汗ふき用と分けて持ってくるとういいます。よろしく、お願いします。