

教育目標
たのしく
かしく
せいっぱい

ほけんだより

令和3年7月2日

NO.5

富岡市立高瀬小学校
保健室

梅雨が明けると、日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきます。

暑さに慣れないこの時期、強い日ざしや高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。

なかでも心配なのが『熱中症』です。子どもたちも周囲の大人の方たちも正しい知識を持って、無理をしないで暑い夏を安全に楽しく過ごせるようにしましょう。

7月保健目標

暑さに負けない
体づくりをしよう

暑い時期、毎日「暑さ指数」を測定しています！

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。



↑暑さ指数計

暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。校外学習でも暑さ指数計を持って出かけ、指数を見ます。

高瀬小 体育における服装について

- ①夏場の授業においては、半袖短パンを原則とする。（気温26度以上あるときには、熱中症の危険が高まるため。）
- ②紫外線、日光アレルギー等を理由に、長袖・長ズボンの着用は可。（その場合には、連絡帳で御連絡ください。）
- ③スパッツ、タイツの着用は体育の授業があるときには、履かない。（普段着としての着用は○）
- ④日焼け止め、冷感タオルを持ってくる場合は、連絡帳で御連絡ください。
- ⑤熱中症の危険性が高いときや運動量の多いとき以外は、マスクは原則着用する。
※休憩時に外す場合には、距離を保ち、会話はしない。
※息苦しい時は、先生に話して、人から離れてマスクを外して呼吸を整える。



「熱中症」、特に『マスク熱中症』にならないように注意！

夏期には腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ等を原因とした細菌性食中毒が増加します。テイクアウトや宅配では、調理後、食べるまでの時間が長くなり、食中毒菌が増えるリスクが高くなります。これから気温の高くなる季節は特に注意してください。

知っておこう、食中毒！

0-157 (病原性大腸菌の一種)

激しい腹痛や水様性の下痢、血便、おう吐、発熱などが起き、脱水症状も伴います。特に子どもは重症化しやすく、最悪の場合、命にかかわることもあります。

症状によっては入院が必要です。下痢が激しいときは、イオン飲料などで脱水症状を防ぎます。



サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。また、イヌ、ネコ、ミドリガメなどペットの排せつ物からも感染することがあります。動物を触ったあとは、きれいに手を洗うようにしましょう。10～72時間程度の潜伏期間のあと、発症。吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4～5日続きます。



カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、イヌ、ネコ、ネズミも保菌しています。これらの排せつ物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌のため、秋や冬でも注意が必要です。3日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、おう吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。特に子どもは血便が出やすい傾向があります。



ボツリヌス菌

土の中や海中の泥に繁殖している菌で、空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。熱や消毒に強いのが特徴です。感染から3～4日で発症し、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き、重症化すると、ものが二重に見えるなど神経症状が現れます。

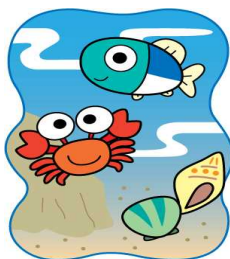
注意!



ハチミツには、少量のボツリヌス菌が含まれていることがあります。消化器の未熟な乳児が食べると突然死の原因になることもあるので、1歳前後までは、絶対に避けてください。

腸炎ビフリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染します。発生率も高い食中毒です。感染後、1日以内に激しい腹痛と吐き気、おう吐、下痢などの症状が起きます。発熱はあまりなく、ほとんどの症状は、数日以内に治まります。



① 野菜類はよく洗い、肉や魚は十分に火を通す。

食中毒予防法

⑤ 飲料水の衛生管理を徹底する。

③ 食器類はよく洗う。

② 食品は早めに食べる。

④ 食事の前後、手指をよく洗う。

⑥ 便の処理をする前後には手指を清潔に。(手袋使用)

