

先日は体育大会おつかれさまでした！ 2日間にわたっての開催になりましたが、大きな怪我や重度の熱中症などもなく、無事にみなさんの頑張りが報われてうれしく思います。

今月は梅雨のせいで天気が安定せず、体温調節が難しいですね。体調を崩さないようセルフケア※に力を入れましょう。 ※「セルフケア」…自分自身の生命・健康・安寧を維持・管理するために、自らの意思を持って行動し、またその技法を身につけ実践すること

体育大会で多かった怪我・病気

擦過傷（擦り傷）

リレーや徒競走で転倒し、手のひらや膝をすりむく怪我です。現在は、湿潤療法（消毒をしないで傷口の潤いを保ち、傷を綺麗に治す）が主流になっています。しかし、汚れと水分を傷口に閉じ込める事は細菌感染のリスクを高めます。ですので、擦過傷ができたなら、まずは**傷口の砂や泥を水道水でよく洗い流してください**。

筋挫傷（肉離れ）

急なダッシュやジャンプなど、筋肉が強く収縮・伸展した時に、筋肉が損傷・断裂することです。疲労の蓄積やウォーミングアップ不足が要因となります。筋挫傷をしたら、**RICE 処置（安静→冷却→圧迫→挙上）**を行きましょう。

吐き気、嘔吐

吐き気、嘔吐の原因は、熱中症のほかにも、運動後低血圧、エネルギー不足、消化不良、低血糖なども考えられます。運動前は**熱中症対策**のほかに、空腹にも満腹にもならない**丁度よい食事**をとり、運動後はストレッチやウォーキングなどの**クールダウン**を行きましょう。

総合検診結果をお配りしました！

中には、専門医の受診や精密検査をお勧めした方もいます。その方は受診をしたら、同封の**受診報告書**を病院で書いてもらい、**保健室に提出**してください。期限は**6月30日（金）**までと設定しています。さまざまな都合で間に合わない場合もあると思いますので、その際は保健室にお知らせください。

歯と口の健康習慣 (6月4日～10日)

むし「6・4・ば」が由来

みなさん歯科検診の結果を確認しましたか？みなさんの歯は永久歯で、一生ものです。検診の結果を元に適切なケアを行い、歯と口の健康を守りましょう。

- 歯周病** → 歯周ポケット(歯と歯の隙間)から侵入した細菌が、**歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)と歯槽骨(歯を支える骨)を溶かしてグラグラにさせた状態(歯周炎)**を合わせた呼び名
- 歯石** → プラーク(歯垢)が歯の表面に長期間ついている時、石灰化して硬くなったもの。歯垢付着 2 日目から石灰化が始まり、2 週間後には歯石になる
- 顎関節症** → 顎関節や咀嚼筋の痛み、関節雑音、開口障害や顎運動異常を主症状とする障害の総称

梅雨の時期に気をつけること

1つめ 雨の日の事故

路面が濡れている時は、車も自転車もタイヤが滑り、停止するまで時間がかかります。また、雨粒や傘により視界が悪くなります。いつも以上に周りを良く見て、余裕を持って移動をしましょう。

2つめ 食中毒

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html
農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/lunchbox.html>

初夏の暑さと梅雨の湿度で高温多湿を好む細菌が繁殖し、食中毒を引き起こします。今回は、特にみなさんに身近なお弁当に関する食中毒予防について、**食中毒予防の3原則**に沿ってご紹介します。

付けない

- 調理前、調理中、食事前に手を洗う。(調理時、手指に傷がある場合は手袋で覆う)
- お弁当箱や調理器具は細かい隙間まで洗い、乾かす。
- 野菜、果物、魚介類は流水でよく洗う。

増やさない

- 水分量を減らす。(水気を切る、もともと水分の少ないおかずを選ぶ)
- ごはんやおかずを冷ましてから詰める。
- 作り置きを避ける。(詰める前に再加熱する)
- 持ち歩く時は保冷剤・保冷バッグを活用する。

やっつける

食材の中心部までしっかり加熱する。

食中毒の原因微生物	主に原因となる食材	菌が死滅する中心温度と時間の目安
ノロウイルス	二枚貝	85～90℃で90秒以上加熱
腸管出血性大腸菌	牛肉	75℃で60秒以上加熱
カンピロバクター	鶏肉	
サルモネラ属菌	卵・鶏肉	65℃で数分加熱
リステリア	・乳 ・乳製品 ・食肉加工品 ・サラダ ・魚介類加工品	

3つめ 熱中症

暑さ指数(WBGT)を毎日知りましょう。

暑さ指数(WBGT)とは、人体と外気との熱のやり取り(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響が大きい①湿度、②日射・輻射などの周辺環境熱、③気温 の3つを取り入れた指標です。いわゆる体感温度とも捉えることができます。

暑さ指数(WBGT)は、保健委員さんが測定し、掲示してくれています。

第一職員室と保健室の間の掲示板



保健だより 5月号でご紹介した、環境省からの LINE です。毎日7時に当日の暑さ指数、17時に翌日の暑さ指数の予測を送ってくれます。

