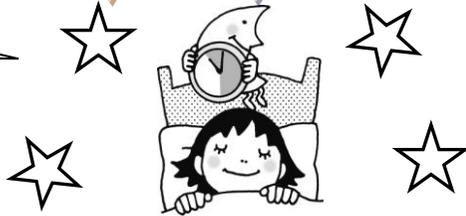




明日は体育祭!

睡眠は十分にとれていますか?

睡眠不足の状態や疲れが取れていないとケガや体調不良につながります。
また、下痢や熱っぽさがある場合は無理をしないでおきましょう。体調は万全に!



手足の爪を短く切っていますか?

騎馬戦や棒引きなどの競技があります。
爪が伸びたままでは他の人を傷つけては大変! 自分の爪が折れることも…。手も足も短く切っておいてください。



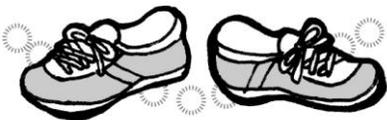
水分補給はこまめに摂取! 多めに準備!!

当日は晴天で気温が30℃以上になる予想です! 夏のような天候になります。熱中症の一番の予防は、こまめな水分摂取です。今年はPTAの保護者の方がお茶を用意して下さいますが、自分でも普段より多めに飲み物を準備し、グラウンドに持って行っておきましょう。



競技には履き慣れた靴で出場!!

裸足で競技に参加するとマメができて潰れたり、皮がめくれたりします。
また、靴ずれを起こすといけないので履きなれた靴と長めの靴下を履いておきましょう!



日焼け対策も万全に!

明日は、日差しも強くなる見込みです。日焼け止めクリームを塗ったり、通気性や吸水性のよい帽子をかぶるなど、紫外線対策も行ってください。また、観戦・応援中は日陰に入り、日光を避けるようにしましょう。



開会式でしっかり準備運動を!

急激な運動はケガのもとです。開会式での準備運動は伸ばす部位を意識しながら真剣に行い、競技前にも自分でストレッチ等を行って十分に体を温めておきましょう。
※運動制限のある人は自分の運動制限を守ってください!



歯と口の健康週間 6月4日~10日

2013年の標語

健康は 食から 歯から 元気から

歯みがき CHECK&DO

CHECK☆

DO!!

毎日 みがき残し

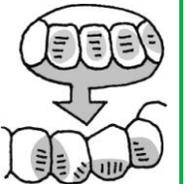
□ 舌でさわって
チェック

ザラザラしているところはありませんか?



□ 歯と歯ぐきの境目
□ 歯の裏側

歯の全部の面がきれいになるように



週1 みがき方

□ 鏡の前で
チェック

ブラシがきちんと歯に当たっていますか?



□ ブラシを直角に当て、小刻みに動かす



一番奥の歯は1本ずつ、その他の歯は2本ずつ。

月1 歯ブラシ

□ 歯ブラシの裏側からチェック

ブラシの部分がはみ出して見えませんか?



□ ブラシの大きさは前歯2本分
□ 柄はまっすぐなもの



年1 歯科検診

□ 歯医者さんでチェック

歯周病やむし歯になりそうな歯はありませんか?



□ 大人になっても毎年1回は歯科検診を



保護者懇談で歯科検診結果を渡します



歯科検診当日にも結果報告書を渡しましたが、保護者懇談のときに再度きちんとしたものを全員に渡します。
治療が必要な人は早めに受診しましょう!



⚠️ 風しん 大 大 大 流 行 ⚠️

●風しんとは…●

原因ウイルス：風しんウイルス

感染経路：咳などの飛沫（しぶき）

潜伏期間：14～21日

症状：発熱、発疹（細かく淡い赤色）、リンパ節の腫れ

特徴：不顕性感染（感染しても症状が出ないまま免疫ができる）が多く、症状も比較的軽いことから見過ごされがち。まれに脳炎、血小板減少性紫斑病、溶血性貧血などの合併症が発生することもある。

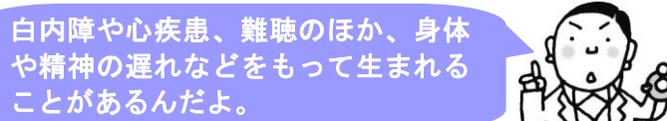
妊娠初期の女性に感染すると、胎児に高い確率で先天性風しん症候群（Congenital Rubella Syndrome：CRS）を引き起こす。

予防：ワクチン接種が非常に大切。

※妊娠の可能性のある女性だけでなく周囲の男性も接種する必要あり。



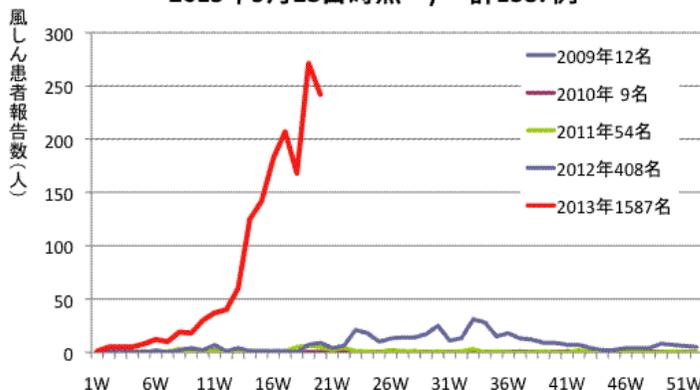
赤ちゃんが先天性風しん症候群になるとどうなるの??



白内障や心疾患、難聴のほか、身体や精神の遅れなどをもって生まれることがあるんだよ。

大阪府内における風しんの状況 (20W)

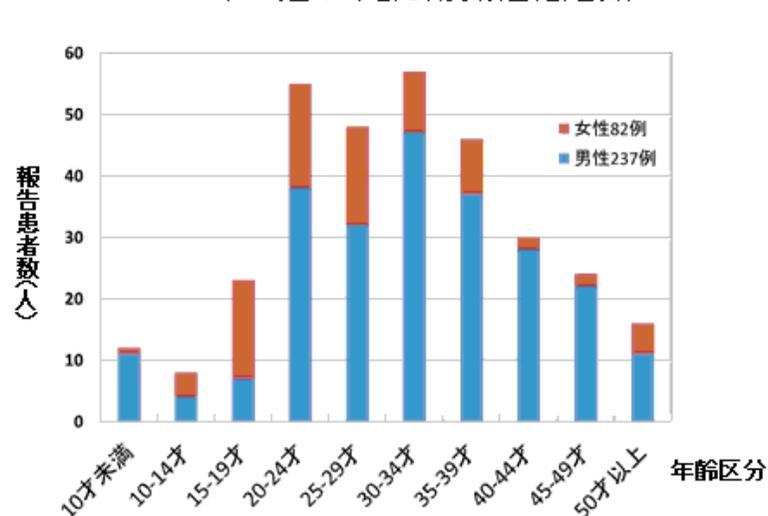
2013年5月28日時点 / 計1587例



最新情報の21週（5/20～5/26）では、大阪府内で193例の報告があり、昨年同時期の30倍を超えています。また、この時点の累計が、風しん流行と言われた昨年末までの累計の4倍を超えました。

大阪はこの春、風しん感染者数が全国ワースト1です。

2013年14週の年齢群別報告患者数



2013年の14週（4/1～4/7）までの報告患者319例のうち、男性は237例(74.3%)、女性82例(25.7%)です。年齢群別患者報告数を見ると男性では30歳前半、女性では20歳代前半の患者数が多くなっています。いずれの世代も、本人または同居家族が妊娠する可能性のある世代であるため、CRS予防のためにもワクチン接種が強く推奨されます。風しんの流行は全国的にも見られており、一部の地方自治体では風しんワクチンの公費助成も始まっています(ただし、19歳以上等の条件あり)。

セアカゴケグモ注意報！！

セアカゴケグモが見られる時期になってきました。以下のことに注意し、もしセアカゴケグモだと思われるクモを発見したら、先生に連絡してください。

体長はオスが2.5から3mm、メスが1.0から1.4mm。
 体色は暗褐色又は黒色。メスの腹部背面中央には特有の砂時計型の赤又は橙色の縦斑紋があります（オスには赤い斑紋はありません）。卵のうは乳白色又は黄褐色で、形は球形です。
 強い毒を持っていますが、攻撃性のない大人しいクモです。



かまれた時の症状

- はじめはチクッと針で刺したような痛みを感じます。
- やがて咬まれた部分のまわりが腫れて赤くなります。痛みはしだいに全身に広がります。
- 悪化すると、多量の汗をかいたり、さむけ、はき気などがあらわれることもあります。
- 通常は、数日から数ヶ月で回復する例が多く、咬まれても重症になることはほとんどありません。

かまれた時の処置

- もしクモに咬まれたら、毒を温水や石けん水で洗い落とします。多少出血があっても、包帯等はしない方が良いでしょう。
- できるだけ早く病院に行って治療を受けることが大切です。(病院には咬まれたクモを殺して持参してください。適切な治療につながります。)

生息場所

1. 日当たりが良く、暖かいところ
2. 昆虫や小動物などの餌が豊富にあるところ
3. 巣を張る適当なすき間があるところ

- ★排水溝の側面やふたの裏
- ★花壇のまわりのブロックのくぼみや穴、プランターと壁とのすき間、うつ伏せのカラの植木鉢の中
- ★芝生や植木あるいは水抜き管の内部
- ★自動販売機の裏、クーラー室外機の裏、浄化槽ブロアーカバーの内部などの人工的な熱源の周り

駆除

- 生息しそうな場所に普段から注意し、クモの巣があれば、棒切れなどで払って、クモが巣を作らないようにすれば、被害を避けることができます。
- セアカゴケグモを見つけても、素手で捕まえたり、さわったりしないようにしましょう。
- クモに直接、市販の家庭用殺虫剤を噴きかければ駆除できます。

※参考：大阪府ホームページ