

すくすくだより



令和5年11月28日
NO. 6
上尾市立大石北小学校
保健室

先日の音楽会では、たくさんの感動を子供たちからもらいました。
かわいい歌声♪ 優しい歌声♪ きれいなハーモニー♪ どの学年の合唱も
すばらしく、涙腺が緩んでしまいました。歌♪っていいですね。そして、
一生懸命な姿はステキですね。



さて、インフルエンザの流行ですが、落ち着いてきたな、と思ったらまた増えてき
たり…と感染対策に気が抜けない状況です。インフルエンザの感染力は強いので、今日1人欠席だっ
たクラスが翌日10人欠席！！ということもあります。インフルエンザの他にも、溶連菌感染症や咽
頭結膜熱（プール熱）等の感染症も出ています。一人ひとり、感染症にかからないよう予防することが
大事です。感染症予防は手洗いです。家でも学校でもしっかり手洗いができるようにしましょう。

「手をぬらす。ではなく、手を洗う。」です。御家庭でも声かけをお願いいたします。



みがいているけどみがけていない！？



11月8日は『いい歯の日』でした。『歯みがき検査』の御協力、ありがとうございました。3年生
は学校で行いました。その時の感想の中に、「みがけていると思ったら、歯と歯の間が真っ赤になっ
てしまいました。」「歯と歯ぐきの間がよごれていました。」など、みがき残しを発見した人が多くいま
した。みがき残しはなくなっているでしょうか？ 今一度、お子さんのブラッシングを注目してみ
てください。

みがき残していませんか？ ここは **要注意!**



さて、大石北小学校の今現在のう歯等の処置率ですが、56.7%です。治療の済んでない御家庭に
は、「早めの治療」を、面談の際担任からお伝えさせていただいています。あと89人の人の歯の治療
が終わると、大石北小みんなの歯が『いい歯』になります。通院中の方は引き続き治療をがんばって
ください。要注意乳歯が家で抜けた場合は連絡帳等で担任までお知らせください。治療が終わりまし
たら、『歯・口腔の健康診断結果のお知らせ』黄色の用紙を学校へ持ってきてください。

寒い時期も、食中毒に注意!!

先日、東京都内で、焼き菓子「マフィン」を食べた複数の方が、嘔吐や腹痛など食中毒を疑う症状を訴えた、という事例がありました。このマフィンは、防腐剤などの添加物を使用せず、砂糖は市販品の半分以下だったといいます。（砂糖には防腐効果がありあます。）また、出来上がったマフィンは室内（18℃以下）で保管していたそうです。

食中毒は暑い時期、というイメージがありますが、実は秋冬の発生も少なくないそうです。専門家は、「住宅の気密性が高まり室温が上昇したこともあり、食中毒は冬場でも起きるし、加熱したら大丈夫、というわけでもない」と、注意を促しています。

十分加熱すれば死滅する菌もありますが、例えば、ウェルシュ菌は100度で数時間加熱しても菌は残存するそうです。粘度が高いカレーやシチューは要注意だそうです。また、セレウス菌は、126度で90分加熱しても活性を失いません。この菌は穀類に多く付着し、チャーハン、米飯などによる食中毒が報告されています。

女子栄養大短期大学部の平井昭彦教授によると、食中毒を防ぐには『菌を増やさない』対策をとるしかないそうです。細菌を増やさないためには、『調理をしたらすぐ食べる』『取り置く場合には速やかに冷まして8度以下の冷蔵庫で保存する』。8度以下なら細菌の増殖は抑制されるそうです。

カレーやシチューは一晩寝かせるとおいしくなると言われていますが、必ず冷まして冷蔵庫に入れる。チャーハンやパスタ、焼きそば、お弁当類も同様です。お正月に食べるおせち料理も、食材や調理法が多様化した現代では、冷蔵保存が無難と言えます。

忙しくなる年末に体調を崩さないように、

『菌を増やさない』対策も徹底していきましょう。

〈参考：産経新聞（11/23）〉

ウイルスにも菌にも
勝つ!!



人間の体
ファイトー!!



歯科保健指導の様子



【3年生】



歯科衛生士さんに混合歯列期の歯のみがき方を教わりました。鏡を見て、自分に合った歯のみがき方をみつけることができました。

【4年生】

栄養教諭の木村先生に、よくかむと、歯だけではなく、体にいいこといっぱい!!ということを知りました。

