練馬区立光が丘第一中学校
平成29年7月7日

はじめまして、７月より復職しました、矢島　緑と申します。
久しぶりの光一中は、どの学年も生活態度が落ち着いていて、挨拶も礼儀正しく、とても 気持ちのよい生徒たちです。今年一番の猛暑日と言われた３日（月）の朝礼は、予鈴時刻にほぼ整列し終わっているとは、素晴らしいですね。
夏休みまであと登校日は９日間！毎日元気に学校で過ごせるよう、応援しています。

肉の生食は危険です！

生焼けの肉料理や焼き肉などで加熱不足の肉やレバーを食べたことによる、食中毒が発生しています。

腸管出血性大腸菌食中毒

食べてから３～８日で、下痢・腹痛・血便などの症状がでます。
発症者の６～７％の人が溶血性尿毒症症候群や脳症などの重症合併症を発症することがあります。

カンピロバクター食中毒

食べてから１～７日（多くは２～３日）で、下痢・腹痛・発熱・嘔吐・頭痛・倦怠感などの症状がでます。
感染した数週間後に、手足の麻痺・顔面神経麻痺・呼吸困難などを引き起こす＜ギラン・バレー症候群＞を起こすことがあります。

＊消化器症状（下痢・腹痛・嘔吐など）が出た場合は、１週間程度の食事内容を振り返りましょう。
＊食中毒が疑われる症状が出た時は、安易に下痢止め薬などを服用せず、早めに医療機関を受診してください。

予防のための３つのポイント

１　肉やレバーはしっかり加熱！

- 市販の鶏肉からカンピロバクター等の食中毒細菌が検出されています。
- 細菌は熱に弱いため、十分に加熱（中心部を７５℃以上で１分以上を目安）をすれば安心です。
- 新鮮だから生食でも安全、は間違え。生で食べられる牛肉や馬肉は包装に必ず「生食用」と表示されています。

２　包丁やまな板は使い分けましょう！

- 生の肉やレバーを箸で取った後、洗浄せずにその箸で生野菜を取ると、生の肉やレバーに付いていた細菌が生野菜に付くことがあります。生の肉やレバーを食べていないのに食中毒になるケースがあります。
- 肉用の調理器具、容器は他の食品と使い分けましょう。
- 肉やレバーに使用した調理器具などは、十分洗浄しましょう。
- 焼く箸と食べる箸は使い分けましょう。

３　子どもが肉を生で食べることはやめましょう！

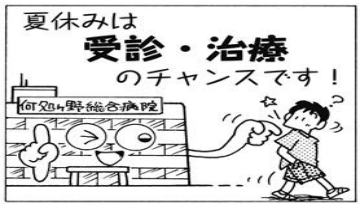
- 「生食用」と表示されていても、子どもや高齢者、抵抗力が弱まっているかたは、生で食べないようにしましょう。

光一中　平成２９年度　歯科検診より

結果のおしらせ(黄色い紙)配布者のうち、要受診者*と受診が済んだ者

平成２９年７月６日現在

学年	要受診(人)	受診済(人)	受診率(%)
1	38	17	44.7
2	33	13	39.4
3	35	6	17.1



*要受診者とは、むし歯あり・むし歯になりそうな歯（ＣＯ)あり・要注意乳歯あり、また、顎関節・歯列咬合・歯垢・歯肉の状態が２とされた生徒

　健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さんは、時間がとりやすいこの時期に受診しましょう。夏休みは受診のチャンスです！

　特に、むし歯や要注意乳歯（永久歯のじゃまをしている乳歯）がある人は、早めに受診をお願いします。むし歯は放っておいても治らず、進行すると全身に悪影響を及ぼします。

大事な試験や大会の時に「歯がイタイ（＞＜。。）」なんてことになりませんように。

　夏休みが明ける頃には、全てのお子さんの治療が終わるといいですね。

　めざせ、受診率１００％！！

答え　[1] ①　[2] ①　[3] ②

保健室より

　今週は期末試験明けでしたので、寝不足や疲労によるとみられる身体の不調を訴える生徒が見られました。

　保健室では必ず、食事・睡眠について聞くのですが、深夜０時を過ぎて寝る子も珍しくありません。　下校後は塾があり、帰宅は１０時半となると、仕方がないのかもしれませんが、自分の生活時間を振り返り、少しでも早寝できるよう工夫したいものです。

　中学生の理想睡眠時間は・・と聞かれますが、「８時間以上！」と答えると、「ムリー！]と即答されてしまいます。　ちなみに大人も６時間では足りないと言われています。

　睡眠時に成長ホルモンが分泌されていて、このホルモンは骨や筋肉の成長だけでなく疲労回復や免疫力の向上、記憶力の向上、肌力向上や脂肪分解など、私たちにとってスペシャルな効用ばかりです。成長ホルモンがたくさん分泌されるゴールデンタイムは２２時から２時と言われています。

　中学生のみなさん！夏休みこそ、できるだけ２２時就寝６時起床の８時間睡眠リズムがとれるよう、おうちの方と相談して取り組んでみてください。