

# ほけんだより6月

柏陵高校 保健室  
3A 保健委員  
令和元年6月発行

6月になりました。気温の高い日が多くなり、だんだんと夏が近づいてきていますが、その前には「梅雨」の時期がやってきます。しかし、ジメジメに負けて憂鬱な気持ちで過ごすのはもったいない！室内でできる新しい楽しみを見つけましょう。「映画を〇本観る」、「部屋の模様替えをする」など、目標を決めるとワクワクしてきませんか？梅雨の時期に、気をつけるべきポイントを押さえながら、乗りきりましょう♪

いよいよ6月がおわりのあつあつ初夏の季節ははじまりました。この時期は急に暑くなるので、体調を崩しやすいので、気分転換を図りながら、元気に過ごしてください。



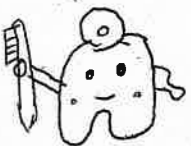
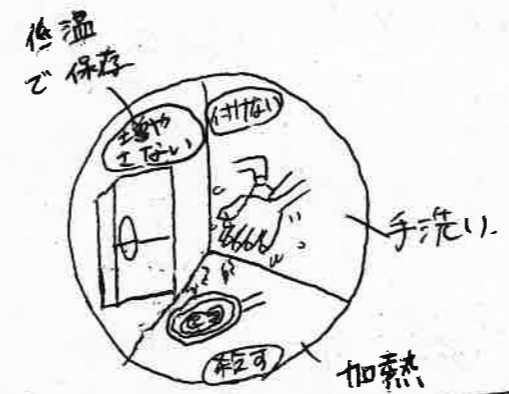
## 食中毒の注意!!

気温が高くなる。ジメジメした湿度の高さ。細菌が繁殖しやすい。食中毒の起る原因が高くなる。

## 予防のポイント

1. 食べる前に手を洗う
2. 新鮮な食材を新鮮なうちに食べる
3. 十分に火を通したものを食べる
4. 生の肉(刺身など)は10℃以下の状態で早く食べる
5. 味やにおい、見た目などで判断しない

## 食中毒予防の3原則



## 歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- 歯磨きにかかる時間は1回3分未満
  - 毎食後に歯磨きしていない
  - 歯医者には痛みが出してから行く
  - 歯ブラシは1か月交換していない
  - 甘い食品やジュースが好き
  - ロで呼吸することが多い
  - お茶を飲む習慣がない
  - 硬い食品はあまり食べない
  - ロの中がネバつくことが多い
  - 歯間ブラシなどを使ったことがない
- ※6以上チェックがあったら歯周病・むし歯にかかるリスクが高い状態です。できることから改善しましょう!

- 健康な歯は口の中だけでなく全身に影響します。次に健康な歯と歯ぐきの効果を紹介しします。
1. 消化吸収がよくなる
  2. 抵抗力が高まる
  3. 肥満の防止
  4. 脳が活性化される
  5. 発音がハッキリする
  6. 表情も豊かになる

## 梅雨はこんなところに注意!

**ケガや事故** 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

**気温の差** 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

**食中毒** 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

### 注意! 自転車の傘さし運転

法律で禁止されています。



イヤホンをつけて音楽聞きながら、自転車に乗るのも禁止ですよ!

### 傷みにくいお弁当の基本

- お弁当箱は清潔に! ゴムパッキンなど細かいところも念入り
- 水分を少なく! 蒸気のある湿かいところが好き
  - ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
  - ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
  - ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう
- しっかり加熱! 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅
  - ▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間

**「歯周病」を知っていますか?**  
口腔内が細菌感染することによって、歯を支える歯周組織(歯茎や歯)が壊される病気です。「歯みがきをすると出血する」、「口臭がある」、「硬いものが噛みにくい」など・・・当てはまるものがあつたら危険です。  
☆裏面に保健委員作成の詳しいチェックリストがあります!

## 健康診断の結果について

1学期末に全員に配付をする予定です。受診が必要な場合には、個別に随時連絡をしますので、時間を作って受診をしてください。その後、受診の結果を保健室にお知らせください。