

ほけんだより 6月

文責 波佐見高等学校保健委員会

平成29年6月19日

6月にはいり、梅雨の季節がやってきました。日に日に暑さを増し、雨が続く日が増えてくることと思います。

この時期は、まだ暑さに慣れていない状態です。健康管理に気をつけて、体調を崩さないようにしていきましょう！

食中毒の原因に！NGな食品の保存方法

◇冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなる。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15度以下で止まる。

◇室温での解冻

室温だと食中毒が増えやすい

⇒解冻は冷蔵庫や電子レンジでしよう！

◇冷凍・解冻を繰り返す

冷凍しても菌は増えなくなるだけで、死にません。解冻した際にはまた増えてしまいます。

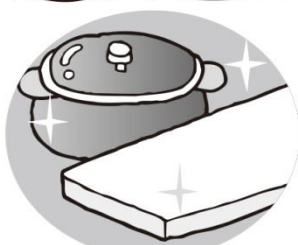


食中毒が増える季節です。
みなさんのいつもの食品の取り扱いはどうでしょうか？

食中毒予防 こんなことに気をつけてください



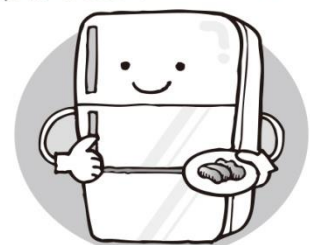
調理前はしっかり
手をあらって



調理器具は清潔に



しっかり加熱



冷蔵庫で保管

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は、夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに対応していくと

- 皮膚の血流量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく

熱中症になりにくい

歯科検診が終わったのじゃ！

むし歯や歯肉炎の人は早く治療を
はじめるのじゃ！！

よ坊さん



6月13日に、全学年の歯科検診が終了しました。歯科検診の結果については、これからみなさんにお知らせします。

「異常なし」の人はこれからも歯磨きや食生活に気をつけ、きれいな歯と口を保つようにしてください。

「C（むし歯）」「G（重度の歯肉炎）」の人は、早めに受診してください！！「C」「G」の人は、治療をしなければ状態は良ならず、悪化する一方です。歯肉炎は軽くみられがちですが、歯肉は歯の土台となるところ。土台がしっかりしていないと、歯はもちろん、口全体の健康も損なわれます。

「CO」「GO」の人も、悪化する前に歯科受診し、ブラッシング指導等を受けることをおすすめします。

チェックしてみよう！

あなたの歯肉はどうですか？



歯科検診のお知らせをよく読んで、

受診が必要と書かれていた人は早めに受診を！！

1 食べものの消化を助ける

2 口の中や歯の汚れを洗い流す

3 歯の再石灰化を助ける
(むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)

だ液のつのはたらき

だ液をたくさん出すには

- よくかんで食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- 酸味のあるもの(梅干しなど)を食べる

4 口の中の粘膜を保護する

5 抗菌作用

6 口の中のpH(酸性・アルカリ性の度合い)を調節する