

ほけんだより 6月



令和 元年 6月 7日
大村高校 保健室

高総体では、頑張ってきた成果が十分発揮できましたか？本当にお疲れ様でした。これからは、進路目標達成のために気持ちを切り替えて、自分の目標に向け前進あるのみです！！

今からの季節は、雨の日も多くなり、「今日も雨・・・」と気持ちまでブルーになりがち。熱中症や食中毒など健康管理には十分注意して過ごしてほしいと思います。また、雨の日は、道路も滑りやすくなっています。自転車通学の方は、自転車の事故にも十分気をつけてください！段差でバランスを崩して怪我をして来室する人が多くなっています。



危ない！自転車の傘さし運転



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



食中毒が増える季節です

家庭での手伝い、調理実習

ではここに注意！！

- ◇肉類を切った包丁で野菜（特に生食）を切らない。
- ◇包丁やまな板は、よく洗い熱湯やアルコール、塩素消毒液等で消毒する。
- ◇食材は、中心部の温度75℃で1分以上加熱する。

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれにくいケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。





◇◇◇大高生の歯科検診結果◇◇◇ (人)

		虫歯		健歯のみ		歯垢		歯肉炎		歯石	
		H30	令元	H30	令元	H30	令元	H30	令元	H30	令元
1年	男子	10	8	97	91	41	43	14	6	26	14
	女子	10	14	95	97	24	44	7	4	16	22
2年	男子	19	15	78	90	21	29	16	16	21	27
	女子	9	16	83	78	55	19	7	11	25	21
3年	男子	14	18	56	80	4	40	5	27	28	24
	女子	19	13	83	78	21	36	14	11	26	24

*健歯のみ：一度も虫歯になったことがない人のこと

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

* 早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

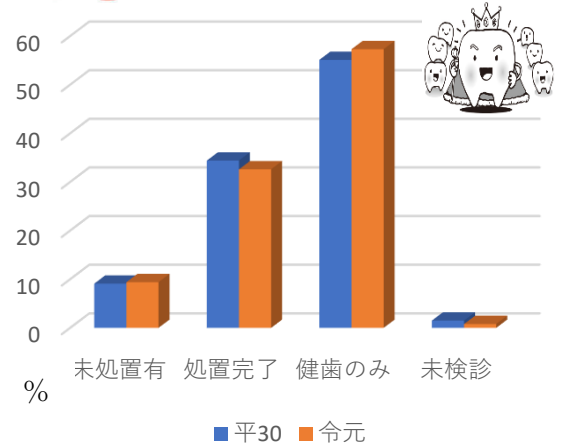
それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきは
しっかりと



大高生の歯科結果



サラサラとネバネバ どっちも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺

サラサラ

顎下腺

サラサラと
ネバネバ

舌下腺

ネバネバ

●サラサラだ液って？

リラックスしているときに出来ます。食べものと混ぜて消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときに出来ます。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。



意外と大切なだ液。たくさん出すには、**しっかりとがむこと！**



セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒

歯垢（プラーク）の正体は？

食べかすと思っている人もいますが、全く別物。細菌と代謝物の塊。この細菌に虫歯菌や歯周病菌がいます。そして、これは唾液を介して感染します。

歯科検診の前に歯磨きをしたのに、歯垢付着があった人は、歯磨きの仕方を見直してみよう！
歯垢が残っていると2日ほどで歯石に変わります。
歯石は歯磨きでは取れません。歯石になる前に、正しい歯磨きで歯垢を落とすことが大事です！