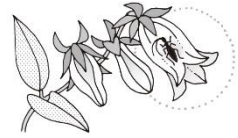


ほけんだより 6月

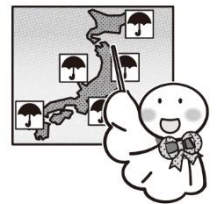


令和3年 6月21日
大村高校 保健室

6月になり、気温も湿度も上がってきました。これからの季節、気をつけなければいけないのが熱中症です。急に暑くなると、体がまだ慣れておらず熱中症になりやすいです。十分な水分が取れるように水筒を持参しましょう。熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などもあります。日ごろから規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。



また、今からの季節は雨の日が多くなります。道路も滑りやすくなっていますので、自転車通学の方は、自転車の事故にも十分気を付けてください！



食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける



主な症状

ひどい嘔吐・下痢 めまい
腹痛 発熱 からだのしびれ
頭痛 血便 倦怠感

このような症状が起こったら、自己判断で薬を飲んだりせず、すぐに受診しましょう。
感染した菌によって症状が出るまでの時間が大きく異なります。早いもので1時間遅いものでは3日ほど

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



✕生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

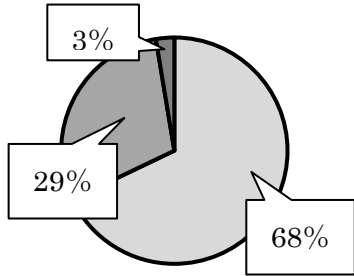
① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



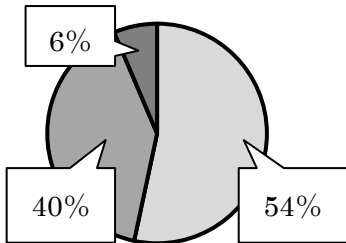
☆☆☆大高生の歯科健診結果☆☆☆

歯の状態 1年生



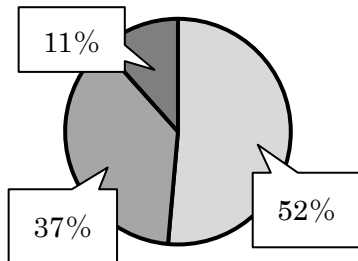
■むし歯なし ■処置完了 ■むし歯あり

歯の状態 2年生



■むし歯なし ■処置完了 ■むし歯あり

歯の状態 3年生



■むし歯なし ■処置完了 ■むし歯あり

【学年別、歯の状態と歯肉の状態】

←左のグラフは、むし歯がない人とある人の割合を表しています。

【むし歯なし】今までに一度もむし歯になっていない人

【処置完了】むし歯になったことがあるけれど、歯医者さんで治療を終えた人

【むし歯あり】今むし歯がある人

→右のグラフは、歯肉（歯ぐき）の異常の有無の割合を表しています。

【異常なし】健康な歯ぐきの人

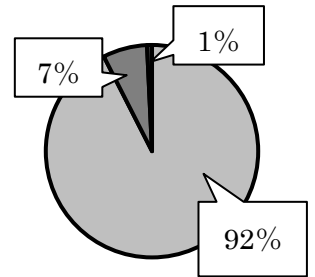
【要観察】少し歯ぐきが腫れている人

【要受診】歯ぐきが腫れて治療が必要な人

◎受診の必要の人がしっかりと治療をして、健康な人の割合が増えることを期待しています！

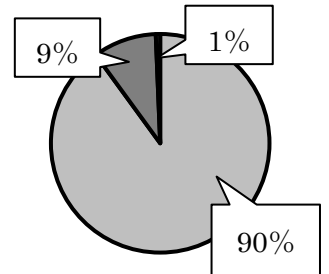


歯肉の状態 1年生



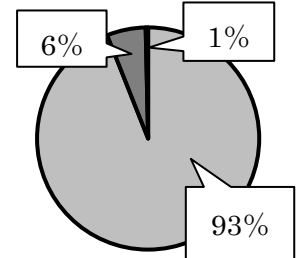
■異常なし ■要観察 ■要受診

歯肉の状態 2年生

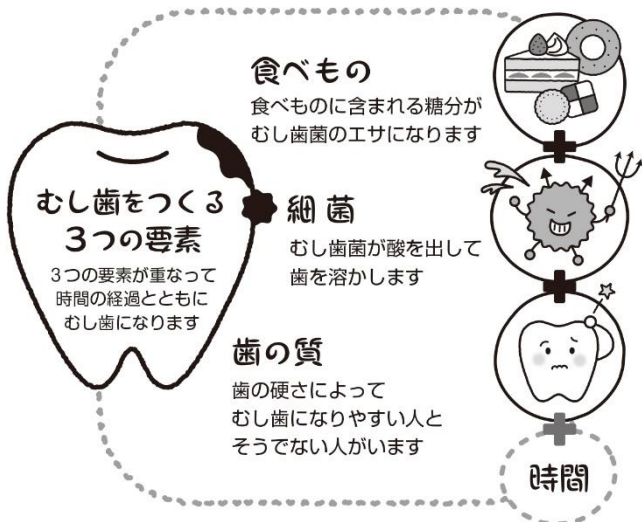


■異常なし ■要観察 ■要受診

歯肉の状態 3年生



■異常なし ■要観察 ■要受診

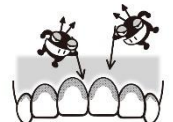


歯垢（プラーク）の正体は？

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！