ほけんだより6月

東温高校
保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

５月には歯科検診がありました。みなさんの歯と口の状態はどうでしたか？歯と口には「食べる」「話す」「体のバランスをとる」など、私たちの生活に欠かせない機能をもっています。年齢が高くなっても自分の歯を残せるように、今のうちから歯みがきの習慣をつけましょう。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!?　次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。

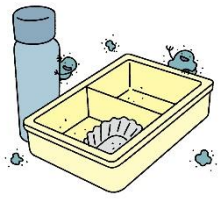
きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！　歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

受診を勧告された人へ

治療勧告書をもらった人は、早めに歯医者さんを受診し、治療を受けましょう。
歯科検診を未受診の人は、学校医さんのところへ受けに行ってください。
受診後は、結果を保健室に提出してください。

食中毒に注意!!



6月は高温多湿で食中毒が発生しやすい時期です。食中毒はお店の食事だけでなく、普段食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

食品を買うとき	○消費期限等を確認して買う。 ○冷蔵・冷凍が必要なものはなるべく最後に買い、購入後は早めに帰る。 できれば保冷剤や氷と一緒に持ち帰る。
食品を保存するとき	○冷蔵・冷凍が必要なものは持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。 ○冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。目安は、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度。
食事するとき	○食事の前には手を洗う。 ○清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。 ○調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。
食品が残ったとき	○残った食品を扱う前にも手を洗い、残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。 ○時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。 ○残った食品を温め直す時も十分に加熱する。目安は 75℃以上。 ○ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。口に入れるのは、やめる。

梅雨時の体調不良に注意しよう

頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

梅雨の熱中症

梅雨の時期は雨やくもりの日が多く、湿度が高く、蒸し暑い日が続きます。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため、体の中に熱がこもりやすくなります。

★　定期的に水分補給
★　涼しい服装をする
★　エアコンなどの冷房器具を適切に使う
★　毎日、温度や湿度をチェックする