



保健だより6月

今月の目標：疾病治療の継続をしよう。歯を大切にしよう。

山高保健室 NO. 3 H30. 6

5月までに、尿検査・内科検診・視力検査・身体計測が終了しました。1年生については、心電図検査・胸部X線検査、1, 3年については聴力検査を実施しました。病院受診の必要のある人には「受診の勧め」をお配りしています。早めの受診をお願いします。

そして6月には全校生徒対象の「歯科検診」、該当生徒対象の「眼科検診」があります。今月は歯について取り上げてみました。この時期から心配になる「食中毒予防」「熱中症予防」についても載せましたので参考にしてください。

よく噛むために 今日からできるプチ工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。

しょうずな 歯みがき 7つのコツ

- 歯ブラシ選び**：毛先が広がっていたら替えましょう。小さめの歯ブラシを選ぼう。
- 歯みがき粉のつけ方**：歯ブラシの2分の1くらいでオッケー。
- 歯ブラシの持ち方**：えんぴつを持つように軽く。
- 毛先の当て方**：歯の面にまっすぐあてます。
- 動かし方**：力を入れずにこちょこちょと細かく。
- みがく時には**：歯ブラシがカがベスト。みがく時には1本1本ていねいに。
- みがき終わったら**：10〜20回が目安。ツルツルになったか舌で確かめよう。

歯の2大疾患なぜ、こうなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる 歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！ むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれな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

ついで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。



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に

水分を少なく! 菌は湿気のある温かいところが好き

▶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

ちょっとした工夫で

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

「食中毒」が心配な季節になりました。山県高校で心配なのは「お弁当」です。上記資料を参考にしながら、具体的にどうしたらよいか考えてみました。

【お弁当づくり】

- ① **手洗い・消毒** (基本中の基本です) →調理器具やお弁当箱をきれいに洗います。ふたのパッキン部分ははずして洗います。お弁当箱や調理器具は熱湯でゆすぐと効果的です。
- ② **加熱** (調理のポイント) →どの食品も全て中心部まで加熱しましょう。おにぎりは素手ではなくラップで包んで握りましょう。ごはんは少量のお酢をかけておくと菌が増えにくいです。
- ③ **水気を切る** →水分が多いと細菌が増えます。おかずの汁気はよく切ってから詰めてください。
- ④ **涼しいところに保管** →保冷剤をいれましょう。そして涼しいところに置いておきましょう。お弁当を食べるときに保冷剤が冷たくない時は、もう少し大きな保冷剤にするか、数を増やしてください。

○熱中症予防

暑さが厳しくなってきます。まずは暑さに慣れることから始めましょう。そして「水分・塩分・糖分」を取りましょう。



暑さに強いからだをつくっていきましょう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!

おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

