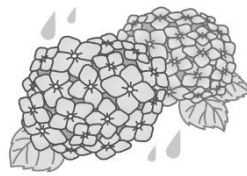


# East Children 6月号

# 保健だより



令和6年6月発行

引用:「健」

鹿児島東高等学校:保健室

雨が多くなる梅雨の時期になります。気温の寒暖差が激しいので十分に気をつけましょう。こまめに水分を取り熱中症を防ぎましょう。6月は「歯と口の健康週間」もあります。歯の健康を守るために歯みがきをていねいに行いましょう。

## 6月の保健目標

### 風邪を引かないよう体調管理に気をつける

### 水分や塩分をこまめに摂り熱中症対策を行う

歯は、食事やおやつの時に食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、実は「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。



### 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる 歯や歯肉を傷つけやすい



細菌が繁殖してしまう



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!



6月4日～10日は

歯と口の健康週間

あなたの口は大丈夫?

### 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

## むし歯になりやすい人って誰?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



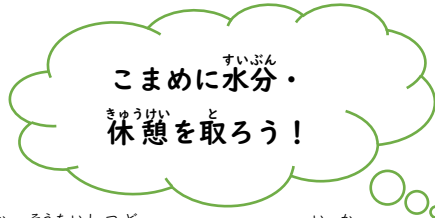
ねっちゅうしょうたいさく  
**熱中症対策！**

ねっちゅうしょう ふせ ほうほう  
**【熱中症を防ぐ方法】**

おんどけい つか しつおん かくにん  
温度計を使って、室温を確認しましょう。

せんふうきやエアコンを使って温度調整(室温28度以下、相対湿度60パーセント以下が目安)します。すだれ、カーテンなどで、室温が上がりにくい環境を整えましょう。

シャワーや冷やしたタオルで体を冷却。特に、氷で首やわきの下などを冷やすのは効果的です。



すいぶん  
こまめに水分・  
きゅうけい と  
休憩を取ろう！




あつ 暑さに備えた  
からだ  
体づくりを  
しよう

**ジメジメした日も熱中症にご用心**


**熱中症**は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。





しょくちゅうどくよぼう  
**食中毒予防！！**

さいきんせいしょくちゅうどくよぼう げんそく  
**細菌性食中毒予防の3原則**

- 「細菌をつけない(清潔・洗浄)」
- 「細菌を増やさない(迅速・冷却)」
- 「細菌をやっつける(加熱・殺菌)」

**食中毒予防**

しょくちゅうどく よぼう せせつ か もの ちようり とさ き  
食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



にく さかな  
肉や魚などは  
さいご か  
最後に買う



た もの じよう おん  
食べ物を常温で  
ほうち  
放置しない



ちようり ぜんご  
調理の前後は  
てあらい  
手洗い



べん とう ぼこ  
弁当箱には  
さ  
冷ましてから詰める



お弁当の  
傷みを  
防ぐには

- ☺ おかずは中心までしっかり加熱する
- ☺ みずけ しぶけ き  
水気や汁気をよく切る
- ☺ ほれいざい ほれい りよう も ほこ  
保冷材や保冷バッグを利用して持ち運ぶ
- ☺ ひ あ ばしょ か ばん お  
日の当たる場所にカバンを置かない

ほか  
他にも...

細菌さいきんをつけない（清潔・洗淨せいけつ せんじょう）

食中毒しょくちゅうどくを起こす細菌さいきんは、魚さかなや肉にく、野菜やさいなどの食材しょくざいについていることがあります。

調理ちょうりをする前まえやおむつの交換こうかんをした後あとなど、手洗てあらいを徹底てっぺいしましょう。生肉なまにくや生魚なまざかななどを切きったま

な板いたなどの器具きぐから、加熱かねつしないで食べる野菜やさいなどへ菌きんが付着ふちやくしないように、使用の都度、きれいに洗洗いい、できれば殺菌殺菌しましょう。焼肉焼肉をする場合は、生肉生肉をつかむ箸箸と焼けた肉焼けた肉をつかむ箸箸は別のものにしましょう。