

令和元年 6 月 3 日
鹿児島工業高校 保健室

もうすぐ梅雨の季節です。じめじめした暑い日が多くなります。気温の変化が激しい時期であり、体調を崩しやすいので、汗をかいたらタオルで拭く、衣服の調節等、自己管理をしっかり行いましょう。

また、最近、登校中の自転車のけがが多いようです。特に梅雨時期は路面が滑りやすくなっているので、けがをしないように、十分注意して登校するようにしましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の痛みやすい時期... 消費期限に注意!! しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が悪くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は 思いきり体を動かし ストレス発散!
いつも体を清潔に 汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう	スリップに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまう。 お水はこころよく

食中毒の季節のお弁当づくりのポイント

暑熱順化は運動開始
数日後から起こり、2
週間程度で、完成する
といわれています。

手や
べんとうばこ
お弁当箱を
よく洗う

おかずは
しっかり
加熱する

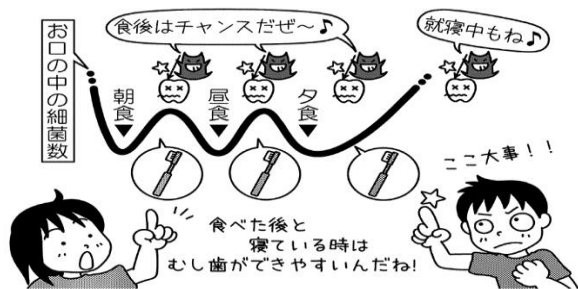
十分に
冷まして
から詰める

低温で保管
する(保冷剤
などを活用)

～暑さに強い体作りをしよう!～

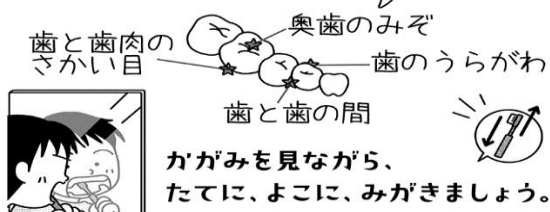
- ① 汗をかく
毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかける体を作ろう。(毎日30分程度の運動が効果的...ウォーキング)
- ② 暑さに慣れる
早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めに行いましょう。

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんと
みがけてる?

歯と口の健康週間

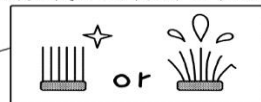
6月4日〜10日

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



むし歯を防ぐ生活習慣



しょくごは きほん
食後の歯みがきが基本



あまもの た
甘い物を食べすぎない



た
しっかりかんでゆっくり食べる



ていきてき し けんしん
定期的に歯科検診を

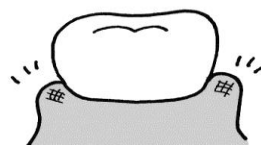
しっかり
予防!

しっかり
治す!

歯肉炎

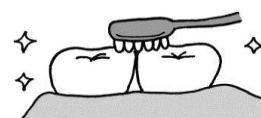
☆歯肉炎ってどんな病気?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



☆どうすれば予防できる?

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



☆自分で治すことができる!

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。

