

ほけんだよりの日

平成30年6月13日
鹿児島県立武岡台高等学校
保健室

梅雨が始まり、じめじめした天気が続いていますね。気温、湿度、気圧の変化で体調不良になっている人はいませんか？疲れているときは思い切って体を休めることが大切です。部活動の大会やテストなど、行事の多い6月ですが、気持ちに余裕を持って体調の自己管理をしましょう。

食中毒が外季節



お弁当・飲み物の
常温放置はNG

予防の三原則



食材はよく加熱
しましょう



料理・食事の前は
しっかり手洗いを

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

ついて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。



下痢や嘔吐だけでなく、発熱や重い腹痛がある場合は、感染性胃腸炎などの重い症状が考えられるためすぐに医療機関を受診しましょう。特に注意が必要な症状は、長期にわたる下痢や血便、色が普段と異なる便（黒、白、緑、赤など）が出るといったものです。重篤な疾患の疑いもあるので必ずドクターに診てもらいましょう。

応急処置としては、下痢や嘔吐で起こる脱水症状を防ぐために、常温の水や湯冷まし、スポーツドリンクなどでこまめに水分補給を行いましょう。また、食事ができるようになったら、胃腸に負担をかけないものを少量ずつ、様子を見ながら摂るようにしてください。

食中毒にかかったら

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

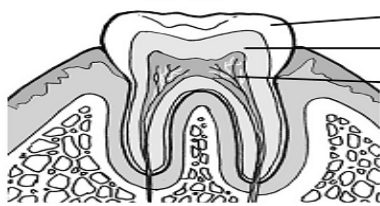
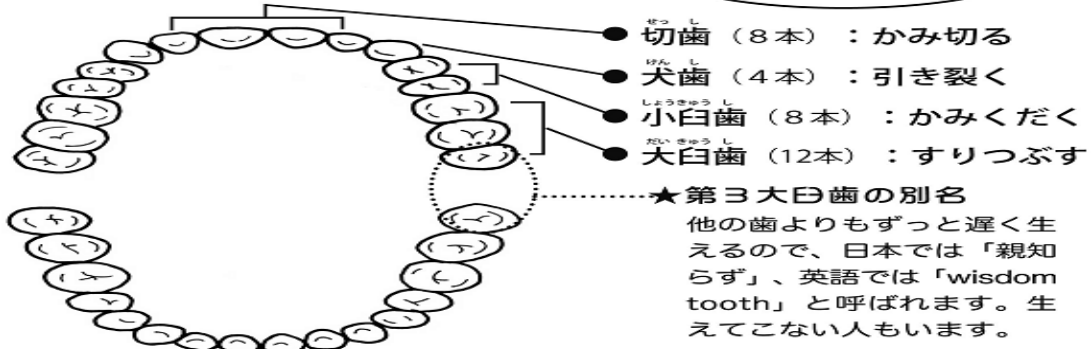
保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

6月4～10日は 歯と口の健康週間でした

食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できます。

■ 歯のしくみ

●永久歯は、全部で32本



■ 歯のケガの応急手当て

スポーツ中に多く起こっています!!

●歯を乾燥させないこと：

歯が折れたり抜けたりしたときは、歯が乾燥しないように、保存液に浸して、急いで歯科医へ。



★保存液の代わりに

ソフトコンタクト用すすぎ液や、冷たい牛乳を使ってもOK。



■ 唾液の役目



- 食べたものに水分を与え、飲みこみやすくする。
- 酵素の働きで、炭水化物を分解し、消化しやすくする。
- 口の中をうるおし、清潔に保つ。

★こんなにたくさん!!
1日に約1ℓも出ています。



5月29、30日に歯科検診を実施しました。「C」と言われた人はむし歯があります。歯周病、顎関節症なども心配な病気です。皆さんには、検診を通して病気が見つかったという自覚を持ってほしいと思います。社会にでてからでは、なかなか治療に行く時間が確保しにくくなりますので、高校生のうちに是非治療しましょう！特

痛くなる前にGO!



に受験生は、受験前に治療を!

むし歯等の異常があった生徒のみ後日、「お知らせ」をいたします。必ず受診しましょう。



配布