

保健だより 6月

6月に入り、梅雨の時期になりました。雨の日は冷え込んで、たまの晴れ間には暑くなり気温差が激しい時期です。体調管理をしっかりとって、体調不良や熱中症に気をつけましょうね。

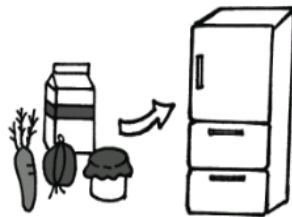
食中毒に注意！！

ここ最近、雨降りでジメジメとした蒸し暑い日が続いています。梅雨から夏にかけて、このような気候『高温』『多湿』のもとでは細菌が繁殖しやすく、食べ物が傷みやすいです。食中毒が頻発するには好条件ということです。原因菌を寄せ付けない為にはどうしたらよいでしょうか。



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫に入れても菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫！」というのは危険です。また、お弁当を学校に持ってくる時には保冷剤も一緒に入れておくと良いですね。



みんなの口の中は大丈夫？



口腔内の健康は、身体中の健康と結びついています。

虫歯を放置していると、虫歯菌が顎の骨^{あご}に入っていく血液内へ進入。身体中に運ばれていきます！身体中に散らばった虫歯菌は、あちこちで悪さをします。歯の痛みだけではなく、頭痛や副鼻腔炎^{ふくびくうえん}、顎関節症^{がくかんせつしょう}なども引き起こします。最悪の場合、脳梗塞^{のうこうそく}なども引き起こして命にも関わってくるといわれています。歯が悪いと姿勢も崩れてしまって運動能力にも影響が出ます。口の中の健康は虫歯だけではなく、歯肉炎・歯周病も関係があります。

虫歯・歯肉炎・歯周病はそのままにしても自然には治りません。ちゃんと歯医者さんに行って適切な治療を受けましょう。



歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD

