



保健だより6月



大分県立玖珠美山高等学校
6月号 担当 3年4組
繁田雅也・瀧石くるみ

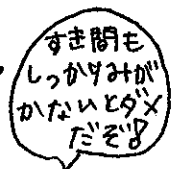
みなさんこんにちは。生徒会保健委員会です。
先日は県総体に出場したみなさんお疲れ様でした。最近、寒かったり暑かったりと、カゼの引きやすい時期です。体調管理をしっかり行い、みなさん元気に過ごしましょう。



*今回は「歯」と「食中毒」について触れたいと思います。

◆歯周病って？

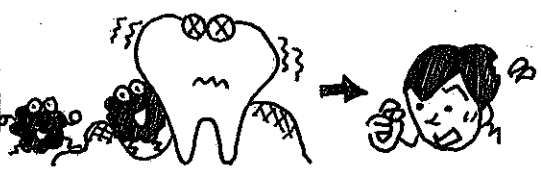
歯周病の原因は、歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。
歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」
歯を支える骨まで炎症を起すのが「歯周炎」



<セルフケア>



みがき残しの多い所をしっかりとみがく！
みがき残しの多い所は？
・歯と歯ぐきの境目
・歯と歯の間
・奥歯のかみ合う面と後ろ側
・前歯の後ろ側



◆食中毒に注意しよう！

6月になるとジメジメとした日が続きます。
そのため梅雨から夏にかけて気候が「高温」
「多湿」になり細菌が繁殖して食べ物が傷みやす
くなります。



<菌をよせつけないための注意点は？>

- ① 菌を付けない
→ 手・調理器具・材料を良く洗う。
- ② 菌を増やさない
→ 早めに食べるか冷蔵庫へ。
- ③ 菌をやっつける
→ 調理にきちんと火を通す。

梅雨時期の安全面！

食中毒

- ① 食事の前は手を洗う。
- ② 食べ物を空温で放置しない。
- ③ 賞味・消費期限に注意。

熱中症

- ① 汗を良く吸い、空気のとありの良い服装で
- ② こまめに水分をとる。
- ③ 体調が悪いときは無理しない。

お弁当にも保冷剤や凍
らせたペットボトルを入れよう！