

# 保健だより6月号

大分上野丘高等学校保健・教育相談班

No.5 平成28年6月23日

梅雨の季節となり、満開のあじさいの花を見ると心も癒やされます。この時期、肌寒い日や蒸し暑い日があり体調も崩れやすくなりますが、自分の体調は自分で守るようにしましょう。特に朝方は気温が下がるので、窓は閉めてお腹には毛布をしっかりと掛けて寝ましょう。

## ◇ 気をつけて！梅雨の季節のお弁当

この時期は、年間の中でも食中毒の発生が多く見られます。

今回、お弁当編についてのポイントを紹介します！



### ☆ 必ず火を通したものを持ってきてきましょう！

75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の菌は死滅してしまいます。お弁当のおかずは必ず火を通したものを持ってきてきましょう。

### ☆ しっかり冷ましましょう！

温かいおかずをそのままお弁当に詰めてしまうと、内側に水滴がつき食中毒の原因菌が増えてしまいます。おかずは、しっかり冷ましてからお弁当に詰めましょう。

### ☆ お弁当袋に保冷剤を入れておきましょう！

ペットボトルに飲み物を入れ凍らせ保冷剤のかわりに入れておくと、水分補給もでき一石二鳥です。



### ☆ 手を洗いましょう！

手にはいろんな菌がついています。お弁当を食べる前に手をしっかりと洗いましょう。

## ◇ 6月19日は食育の日

国の食育基本計画では、毎月19日を「食育の日」と定めています。食事について自己管理能力を養うために、各地で様々な食育について普及啓発活動が行われています。

こんなことはありませんか？

- ポーっとする、イライラする
- 体がだるい
- 便秘気味



それってもしかして、**朝ご飯**が関係しているのかもしれない。

朝ご飯の役割

- 脳のエネルギー補給になる
- 体温上昇で活動力がアップする
- 体のリズムが整う



しっかり食べて**集中力**そして**活動力**をアップさせましょう。



## ◇ 歯を大切にしましょう！

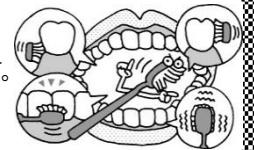
みなさん、今年度の歯科検診の結果はどうでしたか？食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくためには欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できます。8020運動では、80歳になっても20本以上は自分の歯を保とうと目標が掲げられました。日頃から歯を大切にしましょう。

自分の歯を大切に



### 〈歯の磨き方〉

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて、ある程度力をいれて一カ所20回以上小刻みに動かし1本ずつ磨く。
- でこぼこしている歯は、歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かす。
- 背の低い歯は、歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かす。
- 歯と歯ぐきの間は、45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす。



### 〈よく噛んで食べましょう〉

- 一口30回以上よく噛んで食べると・・・
- ・ しっかり噛むと、歯や歯ぐきを酸から守る唾液がよく出るようになり虫歯や歯周病を防ぐ。
- ・ 食べ物の味がよくわかり胃腸の働きが良くなる。
- ・ ダイエットに効果がある。
- ・ 脳を活性化する働きがある。
- ・ 口の周りの筋肉が発達して、ハキハキとものが言えるようになる。また、表情が豊かになる。
- ・ ここ一番のときに力を発揮できる。



### 〈むし歯の治療をしましょう〉

- 歯科検診の事後措置の用紙をもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。受診後、事後措置用紙は保健室まで提出してください。



## ◇ ハンカチ・タオル 毎日持っていますか？

ハンカチ・タオルを持っていると手を拭く、汗を拭く、ものを包む、冷やす、骨折の時の固定に使うなど様々なことに役に立ちます。スポンやスカートで拭いたり自然乾燥したりせず、日常生活におけるエチケットを身につけることはとても大切です。手拭き用、汗拭き用と、誰かのために差し出せるように準備しておくこともお勧めです。毎日きれいなハンカチ・タオルを3枚程度持ってきてきましょう。