

ほけんだより 6月

2013.6月 貴志中学校

うっとうしい季節になりました。梅雨、そして暑い夏へと続くこの季節は、体調をくずしがちです。「体がだるい」「おなかが痛い」と訴えて、保健室に来室する生徒も多くなります。

寝冷えをしにり、冷たい物を取りすぎにり、食事の取り方にもバラつきがあらにり……

体の不調は、自分自身の心がけで解決できるものがほとんどです。自分の健康は、自分で守るよう心がけましょう。

食中毒にご用心!!

その1 なま物や残り物には十分な注意を払おう。

- ・食べ物がいかにみやすい時季ですので、変にな?と思ったら、食べないように注意しましょう。
- ・なま物は、できるだけ火を通してから食べよう。
- ・製造月日に気をつけよう。
- ・冷蔵庫を過信するのは危険です。冷蔵庫の温度では細菌が増えるのを完全には防げないのです。



「加熱すればすべてO.K」というわけではありません。「ブドウ球菌」は別の名を「化膿菌」とも言い、人の鼻、毛髪、皮膚などにもいます。特に手から食品に付く機会が多く、菌が増える時に毒を出し、そうすると加熱しても死滅しません。

その2 手を洗おう。

水が簡単に洗うだけでは、バイキンをかえって増えるといわれています。ツメや手のシワの中にあるバイキンが、水分を吸収して手の表面に出てきて、洗い流されずに付着してしまうからだそうです。手は石けんをつけてしっかり洗きましょう。また伸ばしたツメの中にもバイキンがいっぱいいます。ツメはいつも短くしておく習慣をつけましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」



80才まで歯を20本のこそう

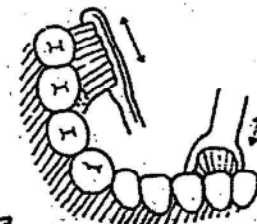
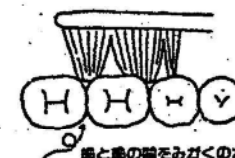
「歯や歯ぐきの健康に心がけ、80歳になっても自分の歯が20本あるようにしよう」という運動を8020運動といいます。

人間の歯は、年をとるとどんどん抜けてなくなていきます。現在80歳の方は、自分の歯を平均3本しか持っていないといわれています。3本を20本にするためには、歯ブラシの毛先を上手に使って、みがき残しのないようにしましょう。

みがきやすく、効果のあるブラッシング〈スクラッピング法〉

1 歯ブラシのあて方

- ・歯の表側 → 毛先を直角に当てる
- ・歯の裏側 → 1本1本でねいにみがく



2 歯ブラシの動かしかた

毛先を歯と歯肉の間に当て、横に小さく小さく動かしていきます。このみがき方をすれば「シャカシャカ」という音がします。これにあわせて円を描くように動かすのがよいです。

【6月の保健行事】

- 4日(火) 尿検査 2次 全学年
- 5日(水) 尿検査 2次 (予備日)
- 21日(金) 心電図検査 1年生
9:00～ 99日約教室

