

ほけんだより 6月

2014.6月 和歌山市立貴志中学校

朝と昼の気温差が大きく、昼間は暑い日が続いています。暑さに慣れていない体は熱中症になりやすいです。体育やクラブなど運動をしたあとや、たくさん汗をかいたあとは、水分補給をしっかりとしましょう。

疲れもたまりやすくなってくるので、早寝・早起きを意識して規則正しい生活を心がけましょう。

これからの季節は...



食中毒にご用心!

これからの時期、細菌やウイルスなどによる食中毒が起こりやすくなります。次の3つの注意を守って、食中毒を防ぎましょう。

①

手や食材などをよく洗う

- 調理するときや食卓をする前、肉や魚をさわった後は、石けんを使って手をよく洗いましょう。
- 野菜などの食材も流水で洗いましょう。
- 包丁、まな板、食器もきれいに洗いましょう。

②

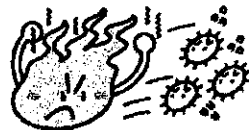
細菌・ウイルスを増やさない

- 料理は早いうちに食べましょう。すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しましょう。
- 冷凍した食品を室温で解凍すると、菌が増える原因になります。電子レンジなどを使いましょう。

③

食品を加熱する

- 基本的に細菌やウイルスは高い温度に弱い生き物です。食品には十分に火を通しましょう。75℃で1分間以上が目安です。



6月4日~10日 歯と口の健康週間

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指すためにできました。

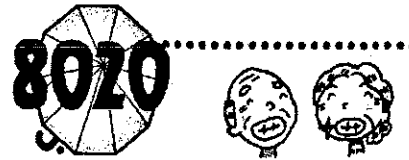
食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。

この機会にみなさんの歯と口の「健康週間」を見直してみよう!

そして歯科健診で「むし歯」があると
言われた人は早く治療しよう。



「歯」のことは
数字で考えてみよう



「80歳で自分の歯が20本以上」という健康目標の1つです。

年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることが分かっています。

みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。



食事のとき、食べ物をかむ回数の目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養分をしっかりと吸収できて、食べ物のおいしさを味わうことができます。「ひとくち30回」を目標にたくさんかんで食べましょう。

6月のほけん行事

- 6月5日(木) 耳鼻科健診 1年生全員
- 6月5日(木) 尿検査 2次 2次検査対象者
- 6月6日(金) 尿検査 2次(予備) 1次検査未提出者
- 6月24日(火) 心電図検査 1年生全員

★心臓病調査票を配布しています。6月6日(金)までに提出して下さい。

