



2015. 6 和歌山市立貴志中学校

6月に入り、梅雨の季節が始まります。

雨が降り外にも出られる機会も少なくなり、憂うつな気分となる人もいるかもしれません。湿度が高くなり、廊下も湿ってすべりやすくなります。

滑って転び、思わぬ大ケガをする危険がありますから十分気をつけてください。

また、この時期は、食中毒や熱中症にも注意が必要です。

調理の前にはよく手を洗い、作ったものはなるべく早く食べたり、水分補給するなどの予防を怠らないようにして、元気に過ごしましょう。



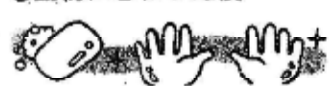
●食中毒を防ぐ3つのポイント●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

むし歯を予防するポイントを知ろう!

むし歯菌を減らす

むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行ない、歯垢（菌のかたまり）をとりのぞくことが大切です。歯垢がたまりやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

◎すみずみまで、ていねいに歯みがきをしましょう。

砂糖が入っている食べものをとりすぎない

砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をかす酸をつくり出します。ですから、砂糖が入ったあまいおやつをひかえるほか、キシリトールなどの砂糖以外のあまみ成分が入ったものを食べるようにしましょう。

◎あまいおやつはひかえめに。

しょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は歯茎までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。

参考：「歯の健康」監修：関口 浩 刊：PHP研究所

6月の保健行事

- | | | |
|--------|----------|-------|
| 4日(木) | 心電図 | 1年生全員 |
| 9日(火) | 尿検査二次 | |
| 10日(水) | 尿検査二次予備日 | |
| 11日(木) | 耳鼻科健診 | 1年生全員 |



歯科健診の結果について～・～・

- 健診結果のお知らせをしました。
- 虫歯のある人は、早く治療しましょう!!
- 虫歯ができてしまったら治療しなくては治りません。
- それ以上進行させないためにもできるだけ早めに歯科医へ行って治療してもらいましょう。
- 受診後、受診結果を保健室まで提出してください。

