

健康だより 6月

日進中学校保健室 令和4年6月

雨を降らせる雲の外には...

雨が続く梅雨の時期...気分がどんよりしていませんか?

そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。

雨を降らしている雲の、ほるかかたには、青空が広がっています。これを「雲外蒼天」と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もうすぐ先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときには、雲の外のことを思い浮かべてみませんか?



雨の日のキケンを知って事故防止!

雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。「いつもと同じではない」ことを覚えておいてください。

なぜ?

- ・傘で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通る場所が狭くなる
- ・マンホール等の鉄板がすべる

どうする?

- 前がよく見えるように傘を持つ
- 自転車はカッパを着る。傘はダメ!!
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘を使う
- タテ1列になって歩く。自転車も!!



☆雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。☆傘の持ち方も、後ろの人に迷惑をかけないように傘の先端を地面につけて向けて持ちましょう。

歯みがきって感染症予防になるの?

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入った後は細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

おととも口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので!

悪い細菌を減らすのは歯磨き。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯磨きが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯磨き中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

こんな誤解をしていない? 食中毒の話

腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついて味や色、臭いが変わらぬので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるには、次の3つの要素が必要です。

- ①栄養 ②水分 ③温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり、3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

