



令和4年6月
岩国市立錦中学校
保健室

あじさいがきれいに咲く季節になってきました。6月はじめじめした天気が続くかと思われます。雨が続きと気持ち下がを向いてしまいがちですが、元気に乗り越えましよう。

6月の保健目標

梅雨時期の衛生管理に努めよう

雨の季節は、滑りやすかったり、視界が悪くなったり、気温の変化が大きかったりと気をつけてほしいポイントがたくさんあります。衛生面では、細菌の活動が活発になります。そのため、食中毒には十分な注意が必要です。みなさんにも気をつけてほしいポイントをお伝えします。意識してみてくださいね！

食中毒の注意！

① 調理器具は清潔に！

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましよう。

② 食材は冷蔵庫に！

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましよう。料理を途中でやめるときも冷蔵庫などで保存しましよう。

③ 肉や魚は火を通そう！

加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

熱中症を予防しよう

これから蒸し暑い夏がやってきます。今年の夏も、熱中症対策と新型コロナウイルス感染症対策の両方をしっかりと行っていく必要があります。

冷たい水を使った長めの丁寧な手洗いや、十分な睡眠、バランスの良い食事なども、予防に役立ちます。



汗ってなんだろう？

暑いときや、運動をしているときに、汗をかきますね。汗は、ただの水分ではありません。汗をかくことによって、みなさんの体温を調節してくれているのです。汗には、水分以外にも、塩分や少量のカルシウム、マグネシウムなども含まれています。汗をかくことは、とても大切なことですが、水分補給をしっかりとて、体から出た水分が失われたままにならないようにしましよう。



学校に水筒を持ってきて
熱中症予防のためにのどがかわく
前に水分補給をしましよう！！
スポーツドリンクや、水やお茶に
少量のお塩を入れることで
汗で失われた塩分も
補給できておすすめです！



歯を守る習慣を作ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。今回はむし歯や歯周病の原因になる「歯垢」と、それを取り除く「歯みがき」についてクイズを出します。()に数字を考えて、クイズの下の説明を読みながら答え合わせをしましょう。



クイズ①

歯垢 0.001gの中に、細菌は約()個います。

歯の表面についた歯垢を食べかすだと思っている人はいませんか？ **歯垢は実は生きている細菌のかたまり**です。0.001gの歯垢の中には、約300種類の細菌が、なんと約1億個もいるそうです。この**細菌のかたまりの歯垢が、むし歯や歯周病を引き起こす原因**なのです。

クイズ②

歯垢を放っておくと、()週間くらいで歯石になります。

歯みがきをせずに、歯垢を放っておくと、中の細菌はどんどん増えてぶ厚くなります。**歯垢はネバネバしたのですが、だんだん硬くなり、やがて歯みがきでは取れなくなってしまいます。これが歯石です。**歯垢は2週間くらいで歯石になります。歯垢のうちに歯みがきできれいに取っておきたいですね。

クイズ③

奥歯は前歯の約()倍、むし歯になりやすいです。

奥歯は、みがき残しの多い歯です。歯ブラシが届きにくいし、前歯よりずっとデコボコしているから、しかたないですね。歯垢がたまりやすいので、前歯の約20倍もむし歯になりやすいそうですよ。**奥歯や、歯が重なってみがきにくいところは、歯ブラシのつま先やかかと、わきを使って、みがいてみましょう。**

クイズ④

大人の10人に約()人が歯周病です。

歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間にくっついた歯垢です。歯垢の中の歯周病菌がどんどん増えると、最初は歯ぐきの炎症が起こり、**放っておくと歯の土台の骨まで溶けてしまいます。**そんな怖い歯周病ですが、軽い人も含めると、大人10人のうち約8人が、かかっているという結果が出たそうです。びっくりですね。もっとびっくりなのは、歯ぐきが赤くなったり、少しはれたりするくらいの歯周病の人は小学生や中学生にもいることです。歯みがきで歯垢をていねいに取り除きましょう。

「8020運動」という言葉を知っていますか？

80歳まで20本の歯を残そうという取り組みです。

今のうちからていねいな歯みがきを習慣にして歯を大切にしましょう。

