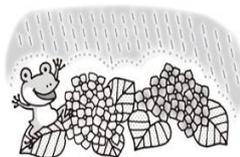


# ほけんだより 6月



令和5年 5月31日  
一迫商業高等学校  
保健室発行



6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。先日、歯科検診がありました。むし歯が全くなかった人、むし歯の数が多かった人、むし歯はないのに歯垢や歯肉の状態が悪い人など様々いました。校医さんに、みなさんの口の中の状況を伺うと“上手に磨けていない”ことを指摘されました。歯は1本1本丁寧に磨くことが大切とのこと。特に歯並びが悪い人は意識して磨くようにしましょう。コロナ対策も緩和され、マスクを外す機会も増えてきました。歯や口の状況にも気を配りたいですね。

## 6月の保健目標：疾病治療の継続と梅雨対策をしよう

### \* \* \* 6月の保健行事 \* \* \*

行事	月日	時間	対象	留意事項
眼科検診	2日(金)	13:00~	全学年	前髪の長い人は邪魔にならないように！
内科検診	22日(木)	13:00~	1年生・2-1	運動着を忘れずに！
	23日(金)		3年生・2-2	



今年度の健康診断は内科検診で終了です。必ず受けてくださいね。また、今までの検診で医療機関を受診しなければいけない人には、結果を配付します（歯科については全員に結果を渡しました）。渡された人は、その結果を持って早めにかかりつけの病院を受診しましょう。受診が終了したら、「受診報告書」を保健室へ提出してください。特に3年生は進路関係で忙しくなる前に治療等を終わらせておくことをお勧めします。



### 暑さに体を慣らしておこう

これからの時期に心配なのは熱中症です。本校では熱中症対策の一つとして授業中も水・お茶に限り飲むことができます（特別教室は飲食ができない所もあるので授業担当の先生に確認しましょう）。水分補給は喉が渴いたらではなく、渴く前に摂ることが大切です。普段あまり水分を摂らない人も意識して水分補給するようにしましょう。また、涼しい服装を心がけることや、暑さに体を慣らしていくことも大切です。毎日30分程度の運動を2週間程度続けると体が次第に暑さに慣れ、暑さに強くなるそうです（これを暑熱順化と言います）

### 6月のカウンセラー来校日

7日(水) 21日(水)

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

一人で悩まないで



# 食中毒を防ぐコツを知ろう！

これから、梅雨に入ると心配になってくるのは食中毒です。食中毒には、ふぐや毒キノコなどによるものや細菌によるものがあります。圧倒的に多いのは細菌によるもので、食べ物が傷みやすい梅雨や暑い季節は特に多く発生するため注意が必要です。

食中毒を防ぐためのポイントをおさえておきましょう。



## 食中毒予防の3大ポイント

- ①菌をつけない
- ②菌を増やさない
- ③菌をやっつける

### ①菌をつけない工夫

食事の前、トイレの後、外から帰った時などは手をキレイに洗う。

### ②菌を増やさない

料理は作ったらすぐに食べる。食品を購入したらなるべく早く冷蔵庫・冷凍庫に入れる。ただし、菌は冷やしても死なないので冷凍庫を過信してはいけません。

### ③菌をやっつける

料理はよく加熱する。ほとんどの菌は75℃以上で1分加熱すると死滅します。

気をつけよう！

## ペットボトルの飲み残しは菌だらけ！？

みなさん、ペットボトルの飲み物はどれくらいで飲みきっていますか？残った分は次の日に飲むという人もいるのではないのでしょうか。その行動、ちょっと危険かもしれません。

私たちの口の中には、じつは1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

## ペットボトルの飲み物を飲むときは

- ①なるべく2～3時間で飲みきろう。
- ②保管するときは冷蔵庫に入れよう。
- ③できるだけコップに移して飲もう。

