

# ほけんだより6月



令和4年6月15日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校 保健室

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が多くなりました。梅雨どきは、暑い日と涼しい日が交互にきて、体調をくずしやすくなります。上着や下着で上手に体温調節をしましょう。

夜はゆっくりお風呂につかり、早く布団に入って休みましょうね。



## “食中毒注意報”発令中!

梅雨から夏にかけて、気温や湿度が高く、細菌がととも増えてしまう季節です。そうした環境では、食中毒が増えてしまいます。菌を食べ物・飲み物に寄せ付けないために、何ができるでしょうか?

つけない



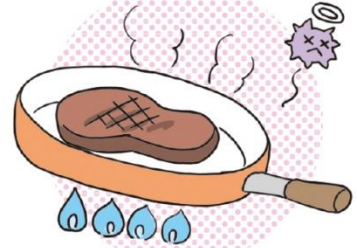
手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは早めに食べる

やっつける



食べ物にきちんと火を通す

あまった料理や食材は冷蔵庫に入れて保存しましょう。

しかし、冷蔵庫の中でも菌は少しずつ増えていきます。たくさん詰め込むのは省エネの観点からもよくありません。あまった料理や食材は早めに食べましょう。また、ふた付きの缶やペットボトルの飲み物の『飲み残し』も、菌が増えやすいので注意してください。

ふたを開けたら、その日のうちに飲みきるようにしてくださいね。

陽春分校では、持参したお弁当を冷蔵庫に入れることができます。

担任の先生に相談してみてくださいね。

食中毒を防ぐためにも、日ごろから体や身のまわりのものを清潔にしておくことが大切です。

健康に過ごすためにもう一度振り返ってみましょう。



# チェックしよう! 歯のみがき方



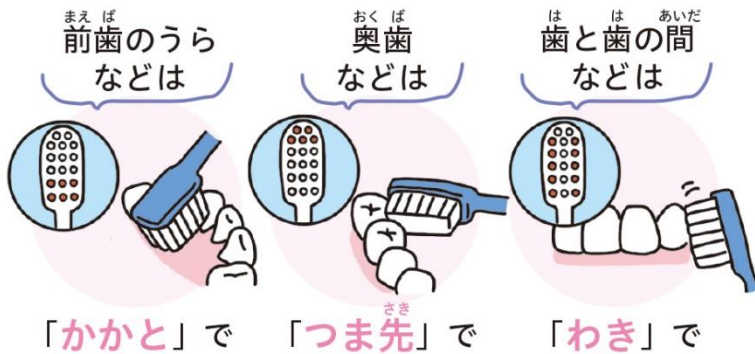
みなさんが毎日頑張っている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか？  
たとえ食べた後や寝る前にかかさず、丁寧にみがいていても、十分ではないかもしれせん。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に きちんとあてよう  
力を入れすぎない ようにしよう

歯ブラシをこまかく、  
こぎざみに動かそう



## みがきにくいところは…



Q. 食事のあと、歯をみがいていますか？  
食事時間は、7:00～7:25p.m.です。  
食事をする生徒は見かけますが、歯みがきをする生徒は少ないように感じます。食事と歯みがきはセットで行いましょう。

# しっかり予防! 歯肉炎

歯と口の病気といえば、皆さんが頑張って予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、覚えておきたいものが『歯肉炎』です。

## 歯肉炎って? どうすれば予防できる?

歯ぐきに炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのまま治さず放っておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯垢(プラーク)。歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎を起こします。予防のためには、歯みがきで歯垢をすみずみまでみがき落とすことが大切です。

