

ほけんだよけ



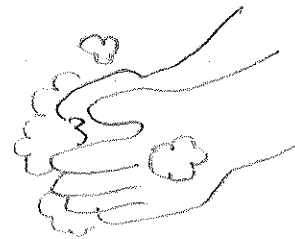
令和5年6月8日
西条中学校
保健室

5日は、二十四節気のひとつ「芒種」です。この時期に、稲や麦などの穂の出る穀物の種をまくこととして表わされています。そして、梅雨入りとなります。この時期に咲くアジサイは、色が変化する様子から「七変化」といわれます。気候も同じように、晴れて暑かったり雨でジメジメしたりと変わります。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

夏の食中毒予防期間

昨年までは、食中毒警報が発令されていましたが、今年から6月1日から9月30日までを夏の食中毒予防期間としました。食中毒予防の3原則を守り、健康な生活を送りましょう。

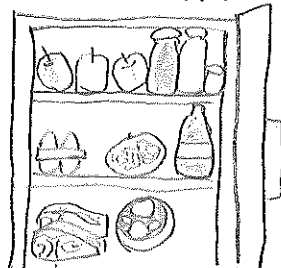
十分な手洗いで菌をつけない!!



- ・手洗いを徹底する。
- ・加熱しないで食べるものを先に取り扱う。
- ・生で食べる野菜はよく洗う。

- ・清潔な器具や食器を使う。
- ・肉や魚を扱った後のまな板や包丁は、洗浄し消毒する。

低温保存で菌をふやさない!!



- ・冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに、冷蔵庫、冷凍庫へ。
- ・冷蔵庫の温度は10℃以下
- ・冷凍庫は-15℃以下に。
- ・すぐに食べないものは、冷蔵庫で保管する。

十分な加熱で菌をやっつける!!

- ・中心部まで十分に加熱する。



目安は中心部の温度が75℃で、1分以上。



健康安全委員会による

歯みがきウィーク実施中

生徒の健康安全委員会の活動として、歯みがきウィークを実施しています。今週は、1年生が歯みがきセットを持ってきて給食後の歯みがきをしています。来週は2年生です。3年生は19日(月)からの週となります。歯みがきをする事へ意識を持ち、具体的にどうだったか振り返りのアンケートも準備しています。歯と口の衛生週間に合わせて、自分の健康について考え実践してみましょう。

歯周病は日本人の歯をなくす原因第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり歯を支える骨が落ちて歯が抜けたりする病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまるのが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているとされ、10代にも見られます。



歯みがきのコツ



やさしく
小さく
ていねいに!

45の角度で
歯ぐきのマッサージ

歯と歯の間は
デンタルフロスで!



歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
 - 歯ぐきが下がりに、歯が長くなった気がする
 - 歯ぐきを押すと血やうみが出る
 - 歯みがきの後、毛先に血がついている
 - 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
 - 口臭がある
 - 朝起きたら口の中がネバネバする
- チェックが多いと歯周病の可能性が!!