



村田高校保健室

2022/6/6

5月は30℃近くまで気温が上がった日もあれば、雨で一日中肌寒い日もあったりと体調や気持ちの面で不調を感じた人もいたかと思います。これから梅雨になり、雨がずっと気持ちも下を向いてしまいがちですが、「恵みの雨」とも言われるように植物にとっては必要不可欠な時期です。元気に乗り切りましょう。



一般的には7～8月にかけて多い熱中症ですが、まだ体が暑さに慣れていない今の時期も、急に気温が上がった日などには注意が必要です。からだ暑さに慣れることを「暑熱順化」と言い、徐々に暑さへからだを慣らしていくことが、熱中症を予防する上でとても大切です。軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかくことで、汗腺の機能が高まり、汗が早くたくさん出るようになり、熱を体外に逃がす能力が上がります。早くからクーラーなどの冷房器具に頼りすぎずに過ごしましょう。

食中毒に注意!

これから湿度が高い時期になると、細菌やウイルスによる食中毒が起こりやすくなります。食中毒は、原因となる細菌が食べ物と一緒に体内に入り、胃腸などの障害を引き起こします。特に、食べるまでに時間を置くお弁当は注意が必要です。

●食中毒を防ぐ3つのポイント●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

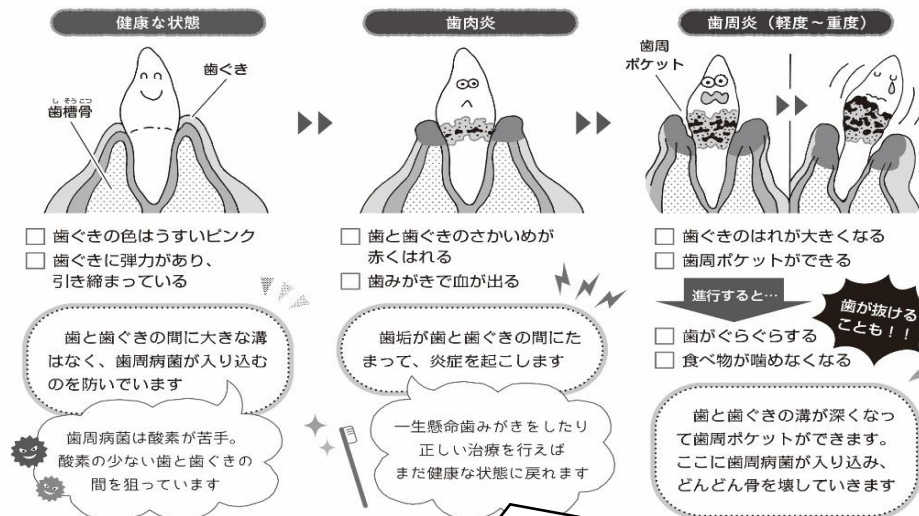
- 中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」



先月実施した歯科検診の結果を配付しました。みなさんはむし歯の有無が一番気になるとはと思いますが、「歯垢や歯肉の状態」の項目についても、“2”に○がついていれば受診が必要な状態です。校医の先生も「歯周病の生徒の増加が気になる」というお話をされていました。歯周病とは、歯垢(歯につくネバネバした白いかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨をとがしてしまう病気です。



この段階ではまだ自覚症状はほとんどありません。15歳以上の約40%にみられます!

歯と歯ぐきの間にもぐりこんだ歯垢を取るには、歯ブラシを45度に。こきざみに動かしましょう。

日本人が歯を失う原因で一番多いのも、実はむし歯ではなく歯周病です。抜けた歯は元に戻りません。歯周病は予防がなによりも大切です。また、歯周病が進行すると歯ぐきから細菌が体内に入り込み、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗しょう症などの様々な病気を引き起こすとも言われています。「歯の健康を守る」ことは全身の健康にもつながります。日々の丁寧なブラッシングを習慣にしましょう。