



村田高校保健室

2023/6/6

5月は30℃を超える暑さの日もあれば、雨で肌寒い日もあり、体調管理が難しいと感じた人も多かったと思います。なんとなく不調を感じながら生活していた人はいたのではないのでしょうか？6月に入り衣替えになりましたが、まだまだ1日の気温差が大きい季節です。天気予報を確認しながら衣服で上手く調節をしましょう。

来週から考査が始まり、考査が終わると芸術鑑賞会、体育祭と行事が続きます。体調管理に気をつけながら過ごしてください。

食中毒が増える時期です...

梅雨頃から夏にかけて湿度や気温が上昇するため、細菌やウイルスによる食中毒が起こりやすくなります。特に、作ってから食べるまでに時間を置くお弁当には注意が必要です。



ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ？！

私たちの口の中には1000億個以上の細菌がいます。ある実験によると、1度口をつけたペットボトル飲料を常温に置くと細菌がどんどん増殖し、2時間後には水質基準における一般細菌数を超えてしまうそうです。すぐに身体に異常を来すわけではありませんが、安全のためには2時間以内に飲みきることが望ましいでしょう。



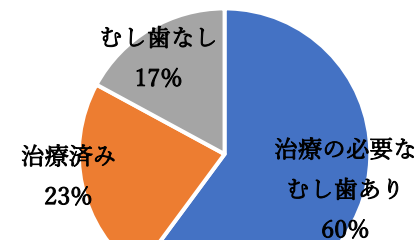
むし歯は放っておいても自然には治りません。軽度のうちに歯科医院を受診すれば、治療にそこまで時間がかからず済む場合が多いです。また、高校生生までは「子ども医療費助成」の対象となり、医療費のかからない地域も多いと思います。治療するなら早いに越したことはありません。

受診後には、報告書の提出をお願いします。

5月18日、19日の2日間、歯科検診を実施しました。

先週結果を配付しましたが確認しましたか？村田高校の生徒は下のグラフのとおり「治療の必要なむし歯」のある生徒が全体の60%と大変多い状況です。

全校生徒のむし歯の状況



歯垢がたまりやすい場所は特に丁寧にみがきましょう。

歯みがきで健康な歯を

みがき残しやすい場所とみがき方

