



6月号

2026.6.8

ほけんだより

村田高校保健室



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、体調を整えるのが難しいと感じた人も多かったと思います。6月に入っても、まだまだ日ごとの気温差や1日の中の気温差が大きいので、天気予報を確認しながら、服装で上手く調節をしていきましょう。

来週から考査が始まり、そのあとも芸術鑑賞会、体育祭と行事が続きます。元気に過ごしていきましょう。



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。食中毒を防ぐために、次のことを心がけましょう。

食中毒予防の3原則

① つけない

- ・食事の前やトイレの後はせっけんでよく手を洗う
- ・清潔な調理器具を使用する



② 増やさない

- ・食品を冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存する
- ・食品を長時間常温で放置しない
- ・お弁当や調理済みの食品は早めに食べる



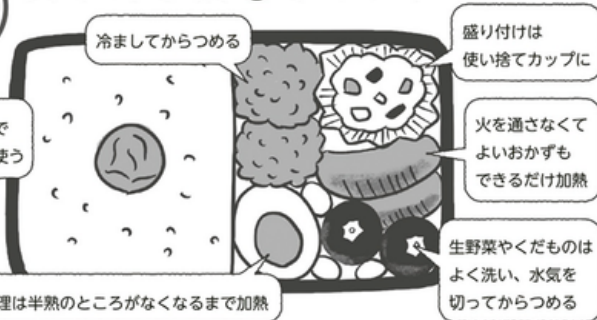
③ やっつける

- ・肉や魚は中心までしっかり加熱する
- ・調理器具は洗浄・消毒する



食中毒予防のポイント

お弁当



冷ましてからつめる

盛り付けは
使い捨てカップに

火を通さなくて
よいおかずも
できるだけ加熱

生野菜やくだものは
よく洗い、水気を
切ってからつめる

お弁当箱は清潔で
乾燥したものを
使う

卵料理は半熟のところ
がなくなるまで加熱

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とてもたくさんの細菌がいます。ある実験によると、1度口をつけたペットボトル飲料をそのまま置いておくと細菌が増え、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ことがわかっています。すぐに体調を崩すわけではありませんが、安全のためになるべく2時間以内に飲み切ると安心です。

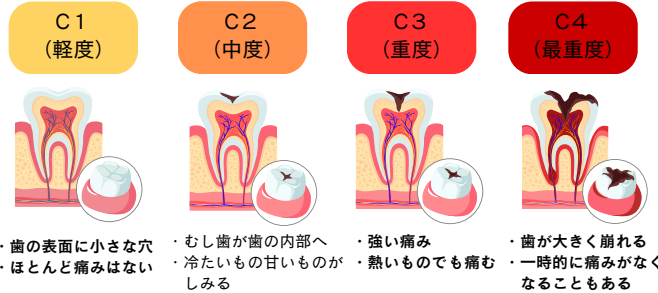
歯垢がたまりやすい
場所は特に丁寧に
みがきましょう

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

です

6月2日(火)に歯科検診がありました。結果を配付しましたが、自分の口の中の状態がどうだったか確認しましたか? むし歯は自然に治ることはありません。「痛くないから大丈夫!」と放っておくとどんどん進行し、最終的にはむし歯菌が体に入り込んでしまうこともあります。軽度のうちに治療をすること、定期的に検診を受けることが大切です。

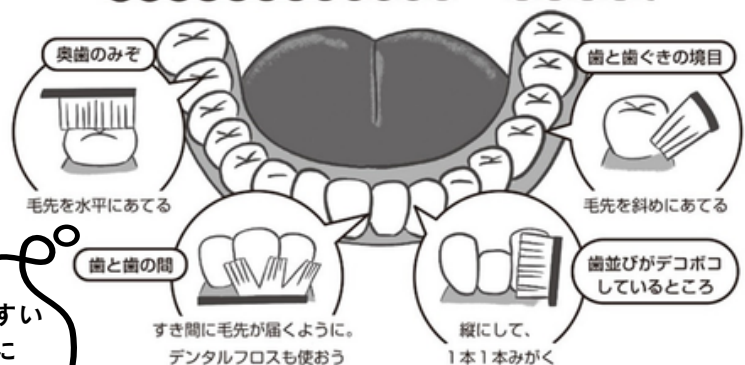
むし歯の進行の仕方



また、歯周病は歯と歯ぐきの間のみぞにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯を支える力を弱くしていく病気です。重度の歯周病になると、歯をが抜けてしまうこともあります。歯肉炎の段階なら日々の丁寧なブラッシングで改善が期待できます。歯を失う大きな原因とも言われているので、今のうちからしっかり対策をしていきましょう!

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



奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの境目

毛先を水平にあてる

毛先を斜めにあてる

歯と歯の間

歯並びがデコボコしているところ

すき間に毛先が届くように、
デンタルフロスも使おう

縦にして、
1本1本みがく