

ほけんだよ!

2017年6月7日
第5号
東大阪市立縄手南中学校
保健室

過ごしやすい季節とを感じる間もなく、もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の時期ははじめと蒸し暑く、熱中症だけでなく食中毒にも注意が必要です。食品の取り扱いには気を付けましょう!

6月17日は体育祭です。時間割が体育祭時間割に変更になり、学年練習や全校練習が行われています。運動場や体育館にいる時間が増え、体に疲れが溜まってきます。練習にしっかりと参加するために早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてください。そして体育祭に備えましょう!

6月の検診予定!

8日 歯科検診(8年3・4組と7年)

もうすぐ体育祭! 足にいい靴ははいてる?

かかと部分がしっかりしている 指が動かせる 適度な余裕がある

この部分が曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものはいていたり、きつくなったのにムリにはいていたり、かかとをふんだりしていませんか?

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

あなたはきちんとみがけてる?

6月4日 ~ 6月10日

歯の衛生週間

今週は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識を知って、病気を予防するための正しい生活習慣を身につけましょう。

中学生から高校生にかけての時期は、28本の永久歯が生えそろうときです。学業や部活動などで、生活習慣が乱れがちになり、ホルモン分泌のバランスがくずれてしまうことで「歯肉炎」が起きやすい時期でもあります。歯肉炎は、放置すると歯を支える骨が溶けてしまう「歯周炎」に進行する恐れもあります。歯肉炎を防ぐために、歯ブラシで丁寧にブラッシングしましょう!

学校歯科医の中谷 Dr. からのアドバイス!

歯科検診を行っているときに「あご」をまっすぐ開けられない人が多くいました! 無意識にあごを左右のどちらかに傾けてしまっている人、口を開けるとときにあごの音が鳴るのが面白く、音が鳴るように口を傾けて開けることが「癖」になってしまっている人などです。

中谷 Dr.から「あごを鳴らしていると顎関節症につながります。自分の口を開けるときに真っ直ぐかどうか、鏡を見て確認してみてください。」というアドバイスをいただきました! あごに負担をかけないために、ぜひ! 家族ともチェックし合ってみてくださいね。

△▼△▼熱中症を予防しよう▼△▼△

高湿度、急な気温上昇などには要注意です!

気温が急上昇すると屋外や室内で熱中症になりやすくなります。気温が高いと熱中症の危険が高くなりますが、それほど気温が高なくても湿度が高い場合は、熱中症が起こりやすくなります。体育館などの室内でも多く発症しているため、「室内だから」と油断せず、水分補給を行ったり、窓を開けて風通しを良くしたりしてください。



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

- 6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい!
- からだを暑さに慣らす簡単な方法は
 - ①半身浴で汗をかく
 - ②ウォーキングで汗をかく
 - ③エアコンの設定温度は28度を目安に、低すぎる温度設定はさげましょう!

食中毒を予防しよう! 食中毒予防の3原則!

原則1 食中毒菌を「付けない」

- 基本は手洗い
 - まな板などはよく洗う
 - 魚介類・肉類用の調理器具と他の食材用の調理器具を分ける
- まな板の両面で使い分けるだけでも、食中毒を予防する効果があります。なるべく野菜類の調理をしてから魚や肉の調理を行いましょう。

原則2 食中毒菌を「増やさない」

- 食中毒の危険性が高いのは魚介類と肉類
 - 要冷蔵や要冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに適切な方法で保存
- 冷蔵食品、冷凍食品を一緒に入れると、冷たい温度を保ちやすくなります。

原則3 食中毒菌を「加熱で殺菌」

- 細菌を不活性化させるのに最も効果が高いのは、加熱すること
- 食中毒菌は、75℃で1分間以上の加熱をすることでほとんどが不活性化します。二枚貝等ノロウイルスの汚染の可能性のある食品は、85℃で1分間以上加熱します。

ペットボトルいままでも飲める? 水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどようやって飲んでますか?

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

