

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
No.3  
2017.6.6

これから梅雨の本番になります。ジメジメ・ムシムシ・うっとうしい季節ですが、草花の成長や私たちが生きていくための大切な雨水です。しばらくの間我慢したいと思います。

また、この時期は昼間の気温がぐーんと高くなり熱中症も心配されます。十分な睡眠・栄養バランスのよい食事をとる、こまめに水分補給をするなど、熱中症の予防を心がけましょう。



6月の保健目標 ・歯と口の健康を守ろう ・梅雨時の衛生に気をつけよう



## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」です

「歯と口の健康週間」の、今年の標語は『「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯』です。歯・口の健康は全身の健康を守ることにつながっています。口は食べ物を食べます。食べ物は歯でかみくだかれ、ほお、舌、あごなどを動かすことで唾液と混ぜ合わされます。これは消化の第一段階です。また、口には言葉を発音するという大切な役目があります。もし、むし歯になったり、口の中に異常があると、それらの機能が弱ってしまいます。健康に過ごすためには、歯と口の健康をしっかり守ることが大切です。



### みがき残しに気をつけて！

みがいているつもりでも、意外とみがけていない歯。みがき残しやすい場所としては、「歯と歯の間」「歯とはぐきのさかい目」「奥歯のみぞ」などが代表的です。また、右ききの人は右側、左ききの人は左側にみがき残しが多いといわれています。歯の裏側もうっかり忘れやすい場所です。みがいたつもり・にならないように、しっかり歯みがきをしましょう。

※今年度の歯科検診で校医の小澤先生から、「北中生のむし歯が少なくなっていますね」とお話がありました。「ほとんどの人はしっかり磨けていますが、もう少し丁寧に磨いた方がいい人もいます」とのご指摘もありました。歯と口の健康週間に、それぞれ自分の歯みがきの仕方を見直してみませんか。

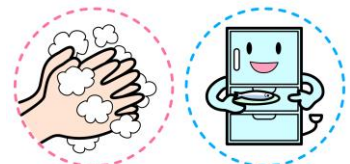
### ★梅雨時は食中毒にご用心！

原因となる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌自体やそれが出す毒素によって胃腸などに障害を引き起こされることを「食中毒」といいます。主な症状は腹痛・発熱・下痢・嘔吐などです。また、症状が現れるまでの時間は様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。

### ◎予防3原則！！

#### その① 菌をつけない

- 調理・食事の前、トイレに行った後には石けんで手をよく洗う
- 食材だけでなく調理器具もしっかり洗い、常に清潔な状態で使用する



#### その② 菌を増やさない

- 調理したものは、なるべく早めに食べきるようにする
- 食べ物を常温で長時間放置しない（高温多湿を避け、短い時間でも冷蔵庫へ。ただし「冷蔵庫へ入れておけば大丈夫」といった過信は禁物）



#### その③ 菌を殺す

- 調理の際、食材は中心部まで十分に火を通すようにする