

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和8年6月3日

運動会お疲れ様でした。今後も定期考査などがあり、忙しい日々が続きます。6月は、気圧の変化や疲れから体調を崩しやすい時期になります。疲れをとって、毎日元気に過ごすために三食しっかりご飯を食べ、よく寝て、ゆっくり休むようにしましょう。

(実習生 日向作成)



6月の保健目標: 歯の健康について考えよう!

正しい歯磨きの方法できていますか?

6月4日~10日は、「歯と口の健康習慣」です。もう一度、正しい歯磨きの方法を確認しましょう。

毛先を歯の面にあてる



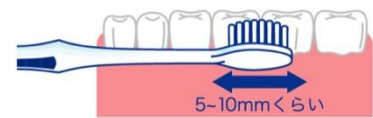
ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてましょう。

軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度です。歯ブラシを「鉛筆持ち」すると、適度な力で動かせます。

小刻みに動かす



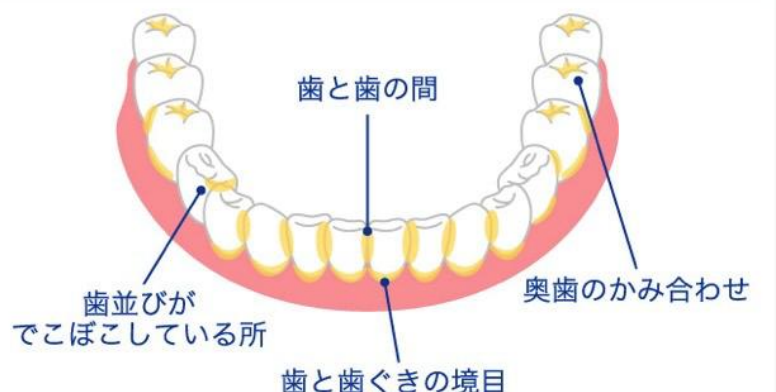
5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨きましょう。

歯垢(プラーク)をしっかりと取り除くことが大切!

歯垢(プラーク)は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因になります。歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢(プラーク)です。水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。正しい歯みがきをして、この歯垢(プラーク)を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにしましょう。

歯垢(プラーク)が残しやすい場所

- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯並びがでこぼこしている所
- 生えている途中の歯

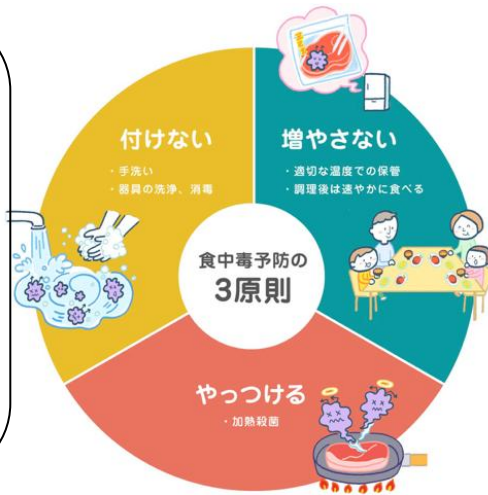


食中毒を予防しよう！

6月は梅雨の時期に入り、気温と湿度が高くなるため、1年の中で最も食中毒が発生しやすい時期です。食中毒予防の3原則を守るようにしましょう。

細菌をつけない！

もっとも基本的な対策が「手洗い」です。掃除やペットに触れたあと、トイレなど、生活のあらゆる場面で手に細菌等が付く可能性があります。石けん等を用いた丁寧な手洗いを習慣化させましょう。



細菌をやっつける！

キーワードは「加熱」です。細菌やウイルスの多くは高温に弱いため、調理する際に、食材の中心までしっかりと加熱することで細菌等を減らすことができます。

細菌を増やさない！

細菌等は時間とともに増殖します。例えば大腸菌の場合、20分で倍になることがあります。そのため、生モノや調理した料理は暖かい部屋に長時間放置せず、作った料理はなるべく早く食べ、食べ切れないものは早めに冷蔵庫へ保存するよう心がけましょう。



手洗い後の自然乾燥は危険！

手洗い後に手を自然乾燥させると、乾くまでの間に手に残っていた細菌が繁殖してしまいます。水気を完全に拭き取ることで、大幅に細菌数を減らすことができます。ハンカチを毎日、持ってくる習慣をつけましょう。

熱中症にならないために

運動会前に、保健委員会に向けて「熱中症予防」に関する保健指導を行いました。今後もどんどん暑くなります。熱中症予防を徹底して、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

体を暑さに慣れさせる！（暑熱順化）

- ➔①入浴をする。（40℃のお湯に10分程度）
- ②ウォーキング等の有酸素運動を行う。
- ③運動前にストレッチをする。

こまめな水分補給をする！

- ➔室内では30分～1時間、屋外・運動中は15～20分に1回、コップ1杯分の水分をとる。
- 沢山汗をかくときは、塩分も一緒にとる。

規則正しい生活習慣を送る！

- ➔①8～10時間以上の睡眠をとる。
- ②1日三食、栄養バランスのよい食事をする。

