

ほけんだより 6月号 R07.6.2

一宮市立今伊勢中学校 保健室

梅雨の季節となりました。温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。6月から体操服での登校も可能になりました。その日の天気に合わせた服装で登校してください。

雨が降ると気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりする人もいるかもしれません。そのような時は、水滴のついた草花や水たまりに映る景色など、雨の日にはしかみられない綺麗な物を見つけてみてください。雨の日だけの特別な景色を楽しんで心を安らげてみませんか？

きれいに咲いているよ！



6月の保健目標

歯と歯ぐきを大切にしよう



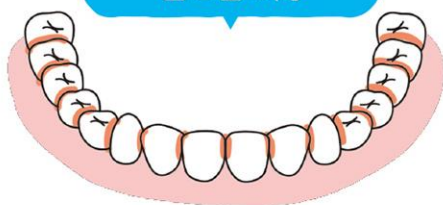
「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」 歯と口の健康習慣 令和7年度 標語

歯と**口**の健康に**気をつけよう**

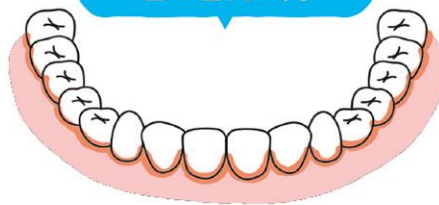
物を食べたり飲んだりすると、むし菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。むし菌のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク(歯垢)が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきの
起きやすい場所

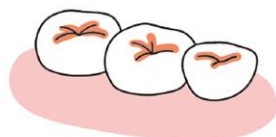
歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側



これからの季節(6～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。「食中毒」とは、食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入り、下痢や腹痛を起こすことをいいます。一般的には2～3日程度で回復しますが、症状がひどい場合は発熱や嘔吐を伴います。

食中毒というと、飲食店での食事が原因に思われがちですが、毎日食べる食事でも発生しているので、食中毒を予防していきましょう！

食中毒の三原則

1. つけない
 - ・手洗いは食中毒予防の基本！
 - ・調理器具の洗浄、殺菌
2. 増やさない
 - ・調理後は速やかに食べる
 - ・調理済み食品は室温で保存しない
3. やっつける
 - ・加熱処理（ノロウイルスは85～90℃で90秒以上の加熱が必要！）

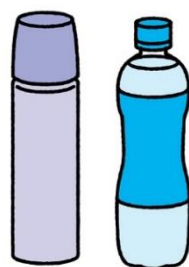
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

暑さ指数WBGT	熱中症予防指針
33℃以上（黒）	いかなる場合も活動（運動）中止
31℃以上（赤）	運動は原則禁止
28～31℃（オレンジ）	激しい運動は中止
25～28℃（黄）	積極的に休憩
21～25℃（緑）	積極的に水分補給
21℃未満（青）	ほぼ安全



WBGTについて知ろう

WBGTとは、暑さを表す指数です。熱中症を予防することを目的として作られました。

今伊勢中学校でもWBGTを測定し、結果を職員玄関に掲示しています。運動前などに必ず確認しましょう。

6月の保健行事

- 6/3（火） 眼科検診（1年生、2・3年生抽出者）
- 6/4（水） 耳鼻科検診（全校抽出者）
- 6/12（木） 歯科検診（10組、1年生、2年4～6組）
- 6/18（水） 内科検診（欠席者、1年生）