



保健だより 6月号

＜南那須中保健室 平成27年6月発行＞

【6月の保健目標】

■ 歯の健康を考えよう ■ 梅雨時の衛生に気をつけよう

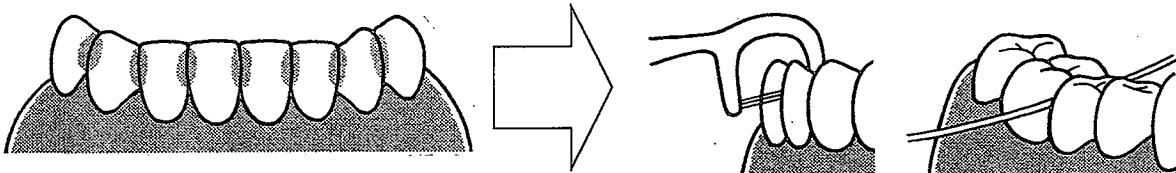
色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。

梅雨時は、ひんやりと肌寒い日があると思えば、じめじめと蒸し暑い日もあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずしやすい時期でもありますので、睡眠や食事をしっかりとって基礎体力を維持し、元気な毎日を送れるよう心がけましょう。

デンタルフロスで歯垢をスッキリ取り除こう！

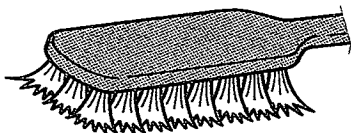
6月8日には、1年生を対象に「歯の健康づくり教室」を行いました。歯科検診後に、学校歯科医の塩田先生から「歯ブラシだけでなく、ぜひ、デンタルフロスも使えるようになってほしい」というご助言がありましたので、歯科衛生士さんをお願いして、今回、「デンタルフロスの使い方」について、特にていねいにご指導いただきました。

*** デンタルフロスは、歯と歯の間のよごれを落とすために効果的です！**



給食後の歯みがき、できている人＝89.4%
よい歯ブラシでみがけている人＝73.6%

6月8日に、各学級で保健委員が「歯ブラシ調べ」「歯みがき調べ」を実施しました。予告なしで調べたのですが、ほとんどの生徒が、給食後の歯みがきができていました。歯みがきができていなかった人のほとんどは、学校に歯ブラシを持ってきていない人でした。また、使っている歯ブラシが、毛先が広がっていたりよごれがついていたりした人が、調査人数の18.5%いました。毛先が広がった歯ブラシでは、歯のよごれが十分に落とせませんので、歯ブラシ交換のタイミングにも気をつけましょう。



歯ブラシ交換の目安は「1ヶ月」といわれています。

みなさんの代表作品が入賞しました！

那須南歯科医師会主催の「歯と口の健康週間フェスティバル」で、「ポスターの部 優秀賞」、「標語の部 優秀賞」に輝きました。おめでとうございます。

【 標語 】 ふんばると 大切に思う 歯のことが

食中毒情報 「思い込み」に注意！

高温多湿な梅雨時は、身の回りの衛生に気をつけたい時期です。また、冬に比べると、食べ物も傷みが早く、食中毒の菌も増えやすくなりますので、十分注意しましょう。

【注意1】

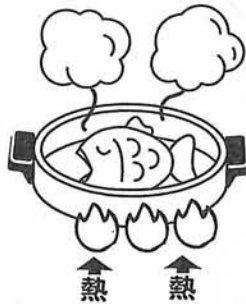
腐敗（食べ物がくさること）と食中毒菌の付着は違います。

食べ物のにおいや味が変わっていなくても、食中毒菌がついている場合があるので注意が必要です。



【注意2】

いったん毒素が生まれると、加熱しても毒は消えません。「何でも加熱すれば大丈夫」というのは、思い込みです。



【注意3】

食中毒の中には、患者の吐物や排泄物などを通して人から人へうつるものもあります。気分が悪いときは早めにビニール袋などを用意し、吐物の処理についても十分注意しましょう。



雨の日はいつもより静かに歩こう！安全第一です！

雨の日は、昇降口や廊下、階段がすべりやすくなっています。走ったり、階段をかけ降りたりするのは大変危険ですので、やめましょう。

また、雨の日の昼休みなどは、教室や廊下で、たくさんの方が一緒に過ごすので、けががないよう気をつけて過ごしましょう。



南中生の元気を応援するコーナー

～「生活習慣」編～

あなたは、毎日、よく眠れていますか？

■睡眠不足のサインは？

- ・日中、眠くてたまらない
- ・集中力が低下しがち
- ・イライラしやすい
- ・頭痛や体のだるさがある

■よい眠りのために

- ・ぬるめ（40℃くらい）のお風呂に入る
- ・軽いストレッチをする
- ・うれしいことや楽しいことを思い浮かべる
- ・ゲームやスマホは夜9時すぎはやらない