

保健便り6月



R1. 6. 12

今治西高校保健室

担当 303 304HR

6月になりました。これから梅雨の時期がやってきます。湿度が高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。特に熱中症が起こりやすくなるため、水分補給や帽子の着用など日頃の対策と、十分な睡眠、バランスのとれた食事は欠かせません。一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がるときもあるので、その日その時の気候に合わせ、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。



暑熱順化で熱中症対策を

暑熱順化とは暑さが体に慣れることをいいます。体が暑さに慣れていないと、熱中症や夏バテになりやすくなるため、本格的な夏を迎える前に、汗をかける体にしておきましょう。ジョギング、ウォーキング、サウナ、半身浴など方法はさまざまあります。一週間ほどで効果が出てくるので、水分補給を忘れず、体を暑さに慣らしましょう。



食中毒に注意！



暑くなると心配になるのが食中毒。食品の衛生管理には気をつけていますか。特に、注意が必要なのは学校に持ってくるお弁当です。4～5時間常温でも保存可能なように、保冷剤を入れておくと、安心です。また、食事前はしっかりと手洗いをし、清潔な状態で食事をしましょう。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



◆6月4日～10日は歯と口の健康週間◆

先月本校で実施した歯科検診の結果です。未処置歯のある人の割合は毎年低い傾向にありますが、歯肉

	本校性
未処置歯のある人	55人(5.9%)
歯肉に炎症がある人	57人(6.1%)
歯垢がついている人	57人(6.1%)

に炎症がある人、歯垢がついている人がいました。今回の歯科検診でむし歯があった人、歯肉の状態が悪かった人、歯石があった人はできるだけ早く歯科を受診し、治療をしましょう。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



**健康を支える歯みがきは
しっかりと**

生徒保健委員会より

日本歯科医師会では6月4日～10日までを「歯と口の健康週間」としています。歯と口について知る良い機会にしましょう。今回はむし歯や歯周病を予防するための予防法を紹介します。

◇基本は歯磨き



むし歯や歯周病の原因となる菌を取り除くためには歯磨きが有効です。朝食後、昼食後、夕食後又は就寝前の3回磨くことを心がけましょう。奥歯はむし歯になりやすく、注意をして磨き、歯と歯の間は歯ブラシでは届かない部分もあり、糸ようじや歯間ブラシが必要です。適切な使用法は人により異なるので、機会があれば、かかりつけの歯科医と相談してみてください。

◇その他、プラスで工夫できること

ガムを噛むことは唾液が多く出るのでむし歯予防に効果的です。ただし、砂糖を含むものは逆に菌を増やしてしまう恐れがあるので、キシリトールを配合したものを選ぶと良いでしょう。

むし歯の原因となる菌は常に私たちの口の中にいるので、完全な予防は難しいですが、それでも予防をすることによってリスクを下げることはできます。勉強の最中で歯が痛くなって、集中できない、ということがないように歯磨きだけは毎日しましょう。

