

ほけんだより 6月号

R8年度
石井中学校
保健室より

いよいよ梅雨が始まり、ジメジメした雨の日が増えてきました。この時期、高い湿度を狙って、目に見えない細菌やカビが元気に活動し始めます。みなさんは汗をかいたまま過ごしたり、手洗いを後回しにしたりしていませんか？

お弁当や給食の衛生管理、そして身の回りの清潔を心がけ、食中毒や病気をしっかり予防していきましょう。

6/4~6/10は歯の健康習慣！

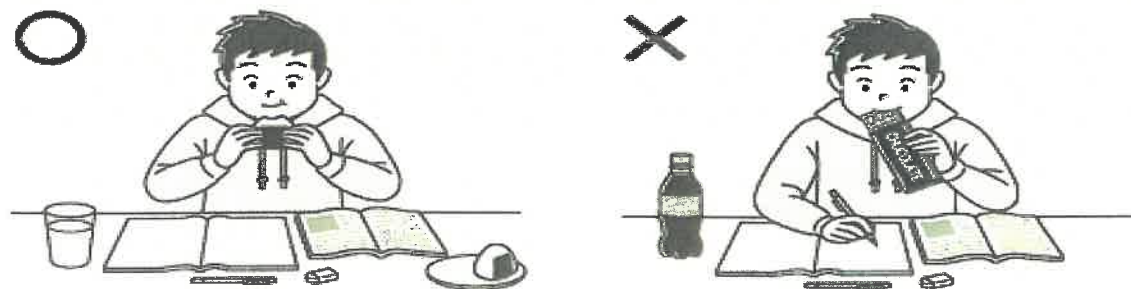
学校での歯科健診が順々に終わり、結果は健診を受けた人全員にお渡ししています。

健診でむし歯や歯石、歯肉の腫れ（歯周病のもと）などが見つかった人は、そのままにせず、できるだけ早く歯科医院を受診して治療やケアを始めましょう！

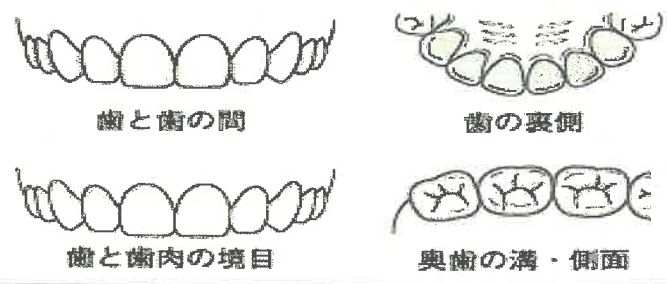
みなさんは普段、勉強やゲームをしながら、“だらだら”と時間をかけてお菓子やジュースなどを口にしていますか？実は、食べる「量」と同じくらい、食べる「時間」や「回数」がむし歯に大きく関係しています。

この機会に、日頃の生活習慣を見直し、むし歯や歯肉炎を防いでいきましょう！

日頃の生活習慣を見直し、むし歯や歯肉炎を防ごう



勉強などで間食をするときには、砂糖が入っていないものにしましょう。甘いものは1日1回、飲み物は水やお茶にして、できるだけ甘いものを組み合わせないようにしましょう。



歯磨きでは鏡を見て、歯と歯の間、歯の裏側、歯と歯肉の境目、奥歯なども丁寧に磨きます。

少年写真新聞社より

6月に入り総体予選が始まりましたね。試合でお弁当や軽食などを持参する機会が増えてくると思います。そこでみなさんに気を付けてほしいのが「食中毒」です。火を通してある食品であっても、保存場所や保存方法を間違えると食中毒に繋がる恐れがあるんですよ！食中毒を防ぐ、「食中毒予防の3原則」を覚えておきましょう！

みなさん、こんにちは！
6月から教育実習で来ているです。石井中学校の卒業生で部活はソフトテニス部に所属していました。保健室に来た時や廊下ですれ違った際に話しかけてくれると嬉しいです！



お弁当での食中毒を防ぐポイント

食中毒予防の3原則

中心部を75℃で1分以上加熱すると細菌のほとんどが死滅するといわれているよ！

つけない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒
- ご飯を食べる前は、必ず石鹸で丁寧に手を洗ってから食べよう！

ふやさない

- ・適切な温度（10度以下）での保存
- ・調理後は速やかに食べる
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤、保冷バックを使い温度を低く保ちましょう。

やっつける

- ・加熱殺菌
- 半熟卵やレアな肉料理は避け、中心部までしっかりと加熱したものを弁当に入れる。



細菌は、温度・水分・栄養分の3つの要因がそろくと、食品の中で増殖しやすくなるよ！

6月は曇りや雨で少しひんやりと感じる日がある一方、晴れると夏を思わせる暑さになることもあります。さらに湿度も高くなりやすく、同じ気温でも体感が大きく変わる季節です。体調をしっかりと整え、総体で悔いのない良いプレーができるよう頑張ってください！応援しています！