

保健だより 6月号

令和3年6月 茨城県立石岡商業高等学校 保健室



○6月4～10日は歯と口の健康週間です

【よく噛んで食べていますか？】

◎1口で噛む理想の回数は、**30回**とされています。なかなか多く感じませんか？
大変かもしれませんが、これくらい噛んで食べるのが理想です。いつもあまり噛まない人は、まずは意識して噛むことから始めましょう。



【噛むとこんなにいいことが…】

- ① 歯の病気の予防になる…かむことでだ液がよく出ます。だ液には、むし歯などの原因になる細菌を洗い流す効果があります。
- ② 肥満の予防になる…よく噛んでゆっくり食べると脳が満腹を感じ食べ過ぎを防ぎます。
- ③ 脳が活発になる…脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります。
- ④ 胃腸の働きがよくなる…よく噛みくだいてだ液と混ぜ合わせると消化がよくなります。
- ⑤ 言葉が明確になる…あごの筋肉が鍛えられて発音がきれいになります。

【歯ブラシについて知ろう!!】

同じ歯ブラシをずっと使い続けていませんか？歯ブラシにも適切な交換時期の目安があります。しっかり歯を磨けていても歯ブラシが清潔でなければ意味がありません。下のことをぜひ実践してみてください。

- その1…歯ブラシを使った後は毛の根本のほうまでしっかりと洗い流す。
- その2…歯ブラシを濡れたままにしない。
- その3…毛先が広がった歯ブラシでは、汚れをきちんと落とせません。
1ヶ月を目安に交換しましょう！



○この時期、食中毒に注意！

食中毒予防の3原則



① つけない…手を洗いましょう

手洗いのタイミング ①調理の前 ②肉・魚・卵などを扱う前
③トイレに行った後 ④盛り付けをする前

② ふやさない…冷蔵庫などで保管しましょう

☆冷蔵庫の詰めすぎはやめましょう
☆冷蔵庫に入れても、ゆっくりと増殖する細菌やウイルスもあります。冷蔵庫を過信せずに、調理後は早めに食べるようにしましょう。

③ やっつける…加熱しましょう

☆ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、食材は加熱しましょう。
特に肉料理は食材の中心まで十分に加熱してください。
☆調理器具についても、細菌などが付着している場合があるので、使用後は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

○熱中症に気をつけよう

熱中症は夏に起こるイメージがあるかもしれませんが、実は今の時期から注意が必要です。今週はクラスマッチがありますね。熱中症や感染症対策にも気をつけながら楽しみましょう^^

《予防のポイント》

- ① **こまめな水分・塩分補給**
- ② **直射日光を避ける**
- ③ **適度な休憩**
- ④ **体調管理をしっかりと**

めまいや頭痛、気持ち悪さ、だるさ、汗が止まらないなどの症状が現れたら、熱中症を疑いすぐに休みましょう
競技中や息苦しいとき、熱中症が疑われるときにはマスクを外して構いません。

