

ほけんだより

6月

土居高校
保健室



食中毒は年間を通じて発生していますが、
梅雨（5月～6月）と夏（7月～9月）
は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので
食中毒が発生しやすい時期になります。

食中毒にならないために

- 食品にはそれぞれに適切な保存方法があります。まずは食品表示に書いてある「保存方法」をよく確認し、表示に従って保存しましょう。冷蔵や冷凍が必要なものはすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 開封、開栓した食品は、表示されている期限に関係なく早めに使い切りましょう
- 調理前や食事前には手洗いをしましょう。
- 調理された食事はなるべく早く食べ、作り置きのお食事を食べる時は注意しましょう。
においや味が変わらなと感じたら、食べずに捨てましょう。
- お弁当にも食中毒を予防するポイントがあります。



食中毒になってしまったら

- 安静にし、食事を控えめにし、胃腸を休めてください。
- 下痢やおう吐がある場合、水分をこまめにとりましょう。
- 腹痛、下痢、吐き気やおう吐、発熱、重症化して血便などの症状が起こる場合は、自己判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。



6月1日に歯科検診がありました。今後、歯科検診の結果を返しますが、病院に行くように勧められた人は、考査期間中の午後や夏休みを利用し、歯医者さんへ行ってください。

虫歯があって、病院にも行っていない人は、12月に「歯磨き講習会」を受けてもらうことになります。

虫歯予防のために歯をみがこう！！



いつみがく？

「食事をしたらすぐみがく」が基本ですが、現実的には朝食後、昼食後やおやつの後、就寝前、で十分です。歯みがきが難しければ、うがいをするだけでも効果はあります。特に寝ている間は、口の中の細菌が活動しやすい環境になりますので、寝る前は必ず歯をみがきましょう。



歯ブラシだけでは不十分？

歯ブラシだけでは、歯の間を十分にみがくことができず、みがき残しを20%以下におさえることができません。歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



みがき方

ペンを持つような持ち方だと力を入れず、細かい動きがしやすくなります。歯みがきをするときは、力を入れすぎないようにすることが大切です。



歯ブラシは歯の表面に対して90度になるように当て、小刻みに毛先を動かして磨きます。

