

ほけんだよりの目

H30.6 土居高校保健室

梅雨に入り、じめじめする日が続いています。こんな時季は食中毒が心配です。食中毒予防のために自分でできることに取り組みましょう。また、暑さに体が慣れていないため熱中症になる危険性も高くなります。夏本番までに体を暑さに慣らし元気に過ごせるようにしましょう。学校には水分を持ってきて、こまめな給水を心がけることも大切です。



夏の準備

暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!

おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかる



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に! ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく! 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱! 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

麻疹に注意(：・A・)



沖縄県で麻疹患者数の増加が報告されています。その後他県でも発生が報告されています。

麻疹とは???

麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症で、空気感染（飛沫核感染）、飛沫感染、接触感染と様々な感染経路を示し、感染力は非常に強いと言われています。

予防法は??

唯一の有効な予防法はワクチンの接種によって麻疹に対する免疫を獲得すること！！

2回のワクチン接種によって麻疹の発症を最小限に抑えられます。未接種の人やワクチンを1回しか接種していない人はワクチン接種の検討をしてください。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！



小さいときから「**歯を磨きなさい！！**」と保護者の方や、先生に言われ続けてきたのではないのでしょうか。今日は皆さんが思わず歯を磨きたくなるような、お金と歯に関するお話を紹介します。

最近の研究で 65 歳までに予防歯科に通い虫歯のない人生を歩んだ人と予防歯科に通わず虫歯のある人生を歩んだ人の歯医者で支払った**金額の差**がわかったそうです。

結果二人の間には **15万円の差**があったそうです。

思ったより少ないなーと思った人もいるのではないのでしょうか。しかし、愛媛県の最低賃金（739 円）で働き、15万円稼ごうと思うと**202時間**働かなければいけないのです。

202時間という時間と15万円というお金があれば趣味に費やすこともできますよね。なにより健康な歯を失うとおいしく食事ができなくなるかもしれません。今日からしっかり歯を磨き将来のために貯金しませんか??

