

ほけんだより 6月

令和8年6月24日
大阪市立西淀中学校
保健室

裏面は「食育つうしん」です！！
噛むこととカルシウムについて掲載されています。

湿度が高く蒸し暑い日が増え、体調が安定しにくい季節になってきました。最近では頭痛を訴えて保健室に来室する生徒が多く、気圧の変化や疲れが影響しているようです。また、溶連菌感染症による欠席も見られます。日ごろから体調管理を意識して過ごしていきましょう。

歯を守ることは、自分を守ること！



歯科検診が終わり、順次結果のお知らせを配付しています。

今年度の検診結果の印象は、「複数本のCO（要観察歯）保持者が多い」という点です。

CO（要観察歯）とは？

穴のあいた状態のおし歯にはなっていないが、このまま管理を怠ると穴のあいたおし歯に進行する歯のこと。ていねいな歯みがきと食生活を気をつけることで状態が改善される可能性があります。歯科医院での精密検査の結果おし歯と診断されることもあります。歯科検診で多数のCOが見られた人には、COの本数と受診をおすすめするコメントを記載し結果を配付しています。歯科医院での指導や継続的な管理をおすすめします。



歯みがきのポイント

- ◎歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本みがいていくようなイメージでみがきましょう。
- ◎鏡を見ながらみがくと、歯ブラシがどこに当たっているかわかるのでおすすめです。

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい 毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。	歯や歯ぐきを傷つける 広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。	ばい菌がたくさんいる 毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えていきます。使い続けると病気の原因にも。
--	---	--

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

デンタルフロスも一緒に使いましょう！



雨の日も安全に過ごそう



雨が降ると、ろうかが濡れてすべりやすくなります。そんな中でも、勢いよく走っている人を見かけます。ろうかを走ると、転倒の危険があるだけでなく人とぶつかり事故につながる可能性もあります。過ごし方を振り返り、安全に過ごせるように一人ひとりが意識しましょう。

つけない・増やさない・やっつける！

↑食中毒予防の三原則です。2、3年生は家庭科の授業で学んでいるはずですが覚えていますか？6月～9月ごろまで、気温と湿度が高いため食中毒が特に発生しやすい季節です。

つけない

食品に細菌やウイルスをつけないようにしましょう。そのためには手洗いをしたり、包丁やまな板などの調理器具をしっかりと洗うことが大切です。

増やさない

細菌増殖の主な条件は「水分・温度・栄養分」です。食品を常温で保存すると、細菌やウイルスが増殖する可能性があります。10℃以下の冷蔵庫に入れることで増殖を防ぐ（増殖するスピードを遅くする）ことができます。

やっつける

多くの食中毒菌は加熱により死滅します。
食品の中心部を75℃以上で1分間以上加熱することが大切です。



暑い季節に部活動等で昼食を持参する場合、食中毒対策が必要です。可能な限り加熱したおかずにする、保冷剤等を利用して常温保存を避ける、おかずは冷ましてからつめること等で、リスクを軽減することができます。

生徒保健委員会の活動を紹介します

- ① 手洗い場のせっけん補充**
みなさんがいつでもせっけんで手を洗えるよう、当番制で各手洗い場のせっけんを補充しています。前回の委員会活動でせっけんボトルのラベリングもしました。
- ② 動画作成**
健康に関するテーマで動画を作成しています。今回は3年生が「熱中症予防についての啓発動画」を担当しました。各クラスで視聴予定です。
- ③ ポスター作製・掲示**
動画と同じく、健康に関するテーマで作製しています。みなさんの目にとまるよう、キャッチコピーやデザインを工夫しています。現在、1年生が担当したポスターが各学年の手洗い場に掲示しているので、ぜひ見てください。

