

令和3年6月2日 発行
 大阪府立新生野中学校 保健室

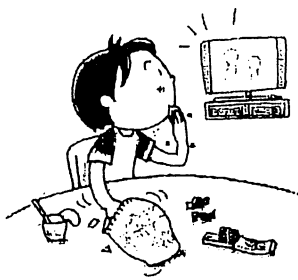
今年初めてのテストが終了しましたね。今年は緊急事態宣言の影響により中間テストではなく確認テストになってしまいましたが、みなさん計画的にテストに臨むことができましたか。

5月中旬から梅雨の時期に入り、蒸し暑い毎日が続いています。体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には十分に気をつけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣！

6月4日から6月10日は、歯と口の健康習慣です。みなさんは歯を大切にしていますか。歯と口の健康習慣を機会に、自分の歯や口について考えてみましょう。

むし歯になりやすい習慣



だらだら食べる



甘い飲み物ばかり飲む

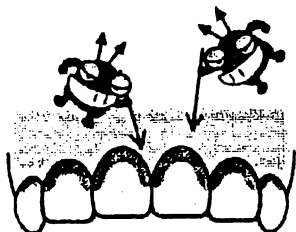


食べ物をよくかんで食べない

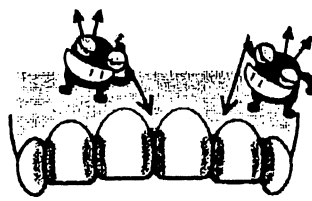


歯みがきせずに寝る

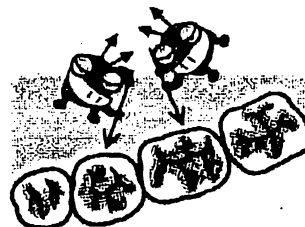
気をつけて歯みがきをする場所（意識して磨くようにしましょう！）



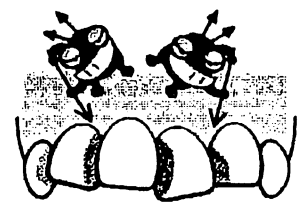
歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯ならびが悪い場所

歯科検診が6月1日と22日にあります。歯と口の状態を確認しましょう。

食中毒が増える季節です！！



食中毒とは、食中毒をおこすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べてしまうことによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状がでる病気のことです。食中毒がおこりやすい季節は気温が高く細菌が育ちやすい6月～9月頃といわれています。みなさん食中毒には気をつけましょう。

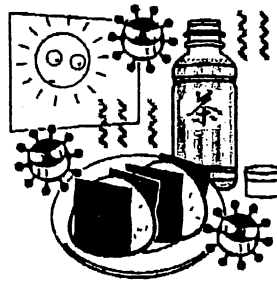
食中毒を予防するには？

細菌やウイルス、寄生虫は熱に弱く、加熱することで死滅します。お肉などを食べる時はよく火を通すことが大切です。食中毒の原因となる細菌がお肉に付いているかどうかは目で見ても、匂いを嗅いでもわかりません。そのため、食べる時は赤味がなくなることを目安にお肉の中心部までよく加熱してください。

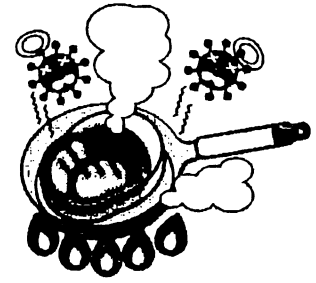
また、食中毒の予防の三大原則として「つけない」「増やさない」「やっつける」があります。食品の購入時から食べ終わるまでの過程で、この原則を守ることによって食中毒を予防することができます。



調理・食事の前は手を洗う



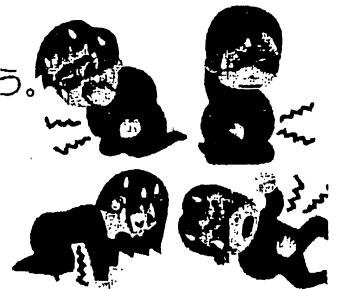
食べ物・飲み物を室温で放置しない



食材はよく加熱する

食中毒かな？と思ったら

- ・下痢や嘔吐をしたら、脱水予防のためにも水分をしっかり摂りましょう。
 - ・自己の判断で、薬を飲むのは危険です。早めに医療機関を受診しましょう。
 - ・食べたものや食品の包、吐いたものが残っていたら保管しましょう。
- 食中毒の原因を調べるために使用可能性があります。



食中毒を広げないために！

特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いたものに触った後には、よく手を洗うようにしましょう！