

# ほけんだより 6月号



令和4年6月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

梅雨入りですね。ジメジメした日々が続くと普段元気な人も憂鬱になりますよね。雨で靴下がぬれたり汚れたりすることもあるかもしれません。お気に入りの傘を見つけたり、靴下の替えを持ってきておくなど、工夫して梅雨を乗り越えましょう！また、雨の日は、登校中の自転車でのけががとて多いです。雨の日は特に時間に余裕をもって気をつけて登校しましょう。



## 歯の管理ちゃんとできていますか

歯と口の病気と言えば、みなさんが頑張って予防している『むし歯』が思い浮かぶと思います。しかし、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも覚えておきたいものが『歯肉炎』です。

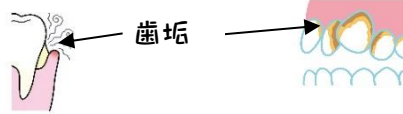
### 歯肉炎とは！



歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずに放置すると、『歯周炎』に進行して全身に悪影響を及ぼす恐れもあります。

歯肉炎を予防するためには歯磨きで『<sup>しこう</sup>歯垢』をすみずみまで磨き落とすことが大切！

### 歯垢とは！



歯に残った食べかすの中の細菌が増殖してできたもので、薄い黄色で粘りがあるものです。歯垢が残ってしまうと『歯石』になってしまったり、口臭の原因になってしまいます。

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨになり、健康な歯肉はピンク色で引き締まっています。鏡で自分の口の中を見て、普段からこまめにチェックしてみましょう。また下の図を見ながら歯磨きを実践してみましょう。

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

## 衣替え 気候に合わせて工夫を！

6月に入り、衣替えを始めている人が多いと思います。この時季は、そのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒(つゆざむ)』という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日には急に気温が下がることが考えられます。朝の登校前に天気・気温の予報などもチェックして、状況に合わせて服装を工夫し、体調を崩さないように注意しましょう。



## 食中毒に注意！

梅雨の時季は、温度と湿度が高くなってきて、細菌が繁殖しやすく、食中毒の発生が多くなります。症状は細菌の量やその人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間もさまざまで、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。

### どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（ $O157$ など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

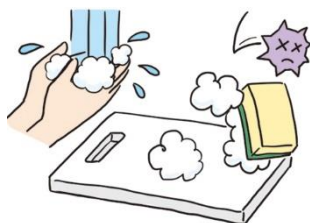


ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



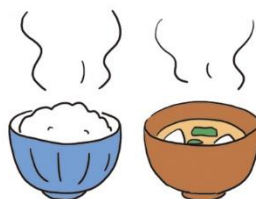
### ○食中毒予防のために行うこと○

つけない



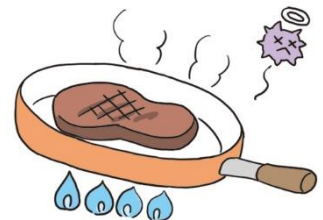
手・調理器具・材料をよく洗う

増やさない



調理したものは早めに食べる

やっつける



食材(特に肉や野菜)は中までしっかり火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、むやみに詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意です。それぞれが意識して、食中毒を予防しましょう。

