

# OASIS

がつごう  
(ほけんだより) 6月号  
令和4年5月31日  
松原第四中学校 保健室

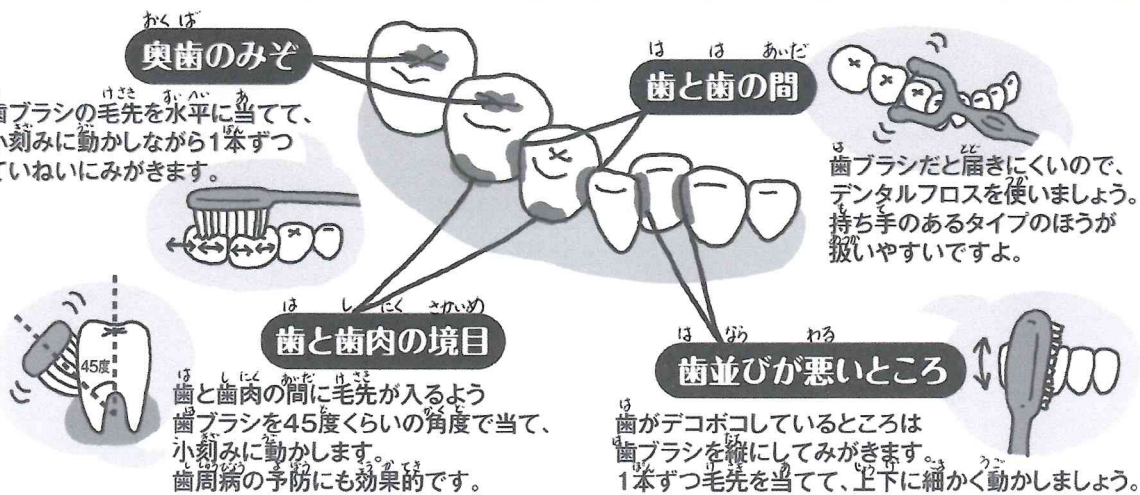


夏かと思うような暑い日が続いています。毎日水分の準備はしていますか？体育や部活動がない日でも、熱中症予防のため、十分な量のお茶や水の用意をしてくるようにしましょう。

## がつよっか むしばよぼう 6月4日は虫歯予防デーです

先日、歯科検診の後、歯科校医の先生と歯科衛生士さんから、「四中の生徒は、歯がきれいな子が多いですね」とほめていただきました。皆さんが毎日、きちんと歯みがきを続けているからだと思います。中にはみがき残しが多い人やむし歯になりかけの歯が多い人もいましたが、そういう人は『歯みがきをしていない』のではなく、『歯みがきが、ていねいにできていない』だけだと思います。受診が必要だといわれた人は早く受診をして、治療してください。そしてみがき残しの多い人や、むし歯になりかけの歯が多かった人は、今までよりももっとていねいに歯みがきをするよう、心がけてくださいね。

### みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

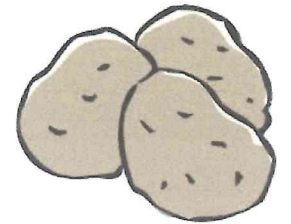


### 6月の保健行事

- 15日(水) 心臓予備日(対象者のみ)
- 29日(水) 耳鼻科検診予備日 全員
- 21日(火) 尿検査予備日(対象者のみ)

## しよくちゅうどく にく さかな なま おも 食中毒ってお肉や魚、生ものだけだと思いませんか？

実はジャガイモでも食中毒は起こります!!



### 調理する時の注意点

1. 芽は、まわりの部分も含めて取り除きましょう。
  2. 皮が緑色になっている場合は緑色の部分がなくなるまで皮をむき、その周囲もしっかり皮をむきましょう。
- ※じゃがいもの中の天然毒素は、加熱調理しても大きくは減りません。芽や皮を除くことで確実に毒素の量を減らすことができます。

### 食べる時の注意点

1. じゃがいもを皮ごと調理した場合は、皮を多く食べすぎないようにしましょう。もし心配であれば、皮を残すのもよいでしょう。
2. 苦みやえぐみを感じたら、じゃがいもと一緒に調理した他の食材も含め、それ以上は食べないようにしましょう。もし食中毒の症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

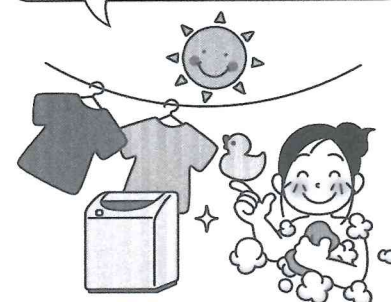


### 相談してね



心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

### 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ？

### 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

### 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意!  
前方をよく確認して歩きましょう？

## 梅雨時の健康生活