

OASIS

(ほけんだより) VOL.3

令和6年 5月31日
松原第四中学校 保健室



夏のように暑い日や、じめじめした雨の日は白ごとに訪れ、
体調管理が難しい時期です。また梅雨入りを間近に控え、天候に体調が左右されやすい人にとってはつらい季節になります。せめて心だけは晴れやかに過ごしたいですね。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手を洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。



梅雨の安全・けが防止



～傘の使い方について～

雨が降っている時、皆さんは正しく傘を使っていますか？
梅雨時は例年雨が多く、足元が滑りやすくなったり、見通しが悪くなるため事故が発生しやすくなったりします。その他にも傘の扱い方が悪いことでケガやトラブルになるケースもあります。傘を振り回したり、顔の前で差して視界をふさいだりしないように気を付けましょう。

また、風が強い中での傘の使用は傘が壊れやすいだけでなく、傘が飛ばされて周囲の人に当たるなどの事故にもつながりやすいです。天候の状況を見て、レインコートとうまく使い分け、けがの防止に努めましょう。

WARNING!

傘を差しながらの自転車運転は禁止されています。転倒、車や歩行者との衝突など大きな事故につながる恐れが増します。





歯科検診が終わりました。欠席して検診が済んでいない人が数名いますが、383人検診を受けた中で「むし歯がある」と言われた人は11名だけでした。

ただし、『むし歯になりかけの歯(CO)』がある人は28.3%、つまり約3人に1人は『むし歯になりかけの歯』があるということです。今までの自分の歯磨きの仕方を見直してみる機会にしてくださいね。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたりかわかさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



6月5日は環境の日

自分にできることから始めよう!

3R

Reduce=ゴミを減らす
Reuse=くり返し使う
Recycle=資源として再利用する



節水

水道の水を出っぱなしにしない、お風呂の残り湯を洗濯に使うなど



節電

必要のない照明は消す、エアコンのフィルターをこまめに掃除するなど



雨天でも室内でも油断大敵!

雨の日は汗が蒸発しにくいので、熱中症の危険性が高まります。

休養をとり、こまめに水分補給をしましょう。

