

ほげんだより 6月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年6月号 (V.1,5)

そろそろ梅雨入りかも？

日本には四季があり、季節の移り変わりを楽しむことができます。梅雨もしかり、梅の収穫時期に降る長雨を「梅雨」と名付けるなど風流ですね。

しかし、近年は集中豪雨による洪水や土砂崩れなどの甚大な災害が起こっています。

自転車やバイクの転倒事故、校内では階段や廊下でのスリップ転倒事故なども起こりやすい時期です。

また、「梅雨(ばいう)」は「霪雨(ばいう)・・・霪はカビのこと」ともいわれ、高温多湿の環境でカビが生えやすい時期でもあります。エアコンを使い始める際、内部のカビが一気に放出されアレルギー性の喘息や気管支炎、鼻炎などを起こすこともあります。

食中毒にも要注意です。調理の際は手や器具、食材をよく洗うこと、加熱調理はしっかり火を通すこと、できたものは早めに食べる、あるいは冷蔵保存すること。

日常のちょっとしたことに気をつけて心を留めて、健康に、安全に、そして楽しく梅雨を過ごしましょう。

学校にお弁当を持ってきている人は・・・

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

買ってきたお弁当やおにぎりなども、保冷しておきましょう。

ペットボトルのお茶や水を凍らせておいて一緒に保冷バッグに入れておくなど工夫してみましょう。

歯と口の健康週間 6月4日～10日

田辺工業高校では4月に歯科検診を実施しています。

う歯や歯垢や歯石の沈着、歯肉炎を起こしていると指摘された人が多くいました。

すでに受診し、治療や指導を受けてくれた人もたくさんいます。受診した後は結果報告書を保健室まで提出してください。う歯がなくても歯周病やう歯予防のブラッシング方法を教えていただけることもあります。この機会に、一度は歯医者さんを受診してみたいかがでしょうか。



じょうずな歯みがき7つのコツ

- 歯ブラシ選び**：小さめの歯ブラシを選ぼう
- 毛先の当て方**：歯の面にまっすぐあてます
- 動かしかた**：力を入れずにこちょこちょと細かく
- 歯みがき粉のつけ方**：歯ブラシの2分の1くらいでオッケー
- 歯ブラシの持ち方**：えんぴつを持つように軽く
- みがく時には**：1本1本ていねいに
- みがき終わったら**：10〜20回が目安
- ツルツルになったか**：舌で確かめよう

毛先がはみ出しているなら替えてみましょう

力が入らないくらいに