



😊保健便り6月😊

菊池女子高等学校 保健部

梅雨の季節に入ります。気温が高くなり始め、湿度の高い梅雨時に注意が必要なのが食中毒。食中毒の原因菌は、食材や手、調理器具やその周辺のどこでもいて、増える機会をねらっています。食中毒防止に努めましょう。今回の健康診断で治療や検査が必要な生徒へは案内を渡しますので、早めに病院を受診しましょう！！

食中毒を防ぐには

- きれい ・手を洗う ・包丁、まな板、布巾の除菌
- 早い ・食材はすぐに冷蔵庫に ・手早く調理 ・できたら早めに食べる
- 熱い ・75℃で1分以上 ・中心まで火をとおす
- 冷たい ・冷蔵庫は10℃以下 ・冷凍室は-15℃以下



原因菌の多くは、室温（20℃）で活発に増殖し始めて、人間の体温くらいの温度で増殖をスピードアップさせます

ここに注意！梅雨どきのお弁当

★必ず、火を通したものを

75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。

お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを持っていきましょう。

★しっかり冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。



★お箸を使って

手には、いろいろな菌が付いています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。

5月11日、18日に歯科検診がありました。みなさん結果はどうでしたか？

☆虫歯があった人は、早めに歯科を受診しましょう！！受診後は「報告書」の提出を忘れずに！！

自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨしている
- とときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある



チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアをして、歯医者さんで診てもらいましょう。3つ以上なら、すぐ歯医者さんで治療を

歯周病って？

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。
歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」
歯を支える骨まで炎症をおこすのが「歯周炎」

歯周病の予防は？2つのケアが大切

セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところは

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側



プロのケア

歯医者さんで、年に1～2回、歯垢や歯石を取ってもらう

