

# ほけんだより 令和6年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

今年も暑くなりそうです。気温が高い日はもちろんですが、気温が高くなくても、湿度の高いときは熱中症になりやすいといわれています。熱中症予防には、毎日の睡眠と栄養、暑熱順化、こまめな水分補給と休憩など、積極的な対策が重要です。

## ☆食中毒予防3原則【つけない・ふやさない・やっつける】

☀️ 食べ物の傷みやすい季節です ☀️  
☀️ 食中毒の予防は... ☀️

- **つけない**  
手や食器を洗って清潔に
- **ふやさない**  
作ったらすぐに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する
- **やっつける**  
十分に火を通す  
75℃以上で1分以上

**お弁当の傷みを防ぐには**

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

## ☆梅雨の時期はこんなことにも気をつけて

### 気圧の変化による頭痛には

耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!

**前方注意**

教室移動は余裕を持って

**結露に注意!**

床が滑りやすくなっています

## ☆6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」



— 歯垢と歯石の違いって? —

**歯垢**

食後数時間で作られ、むし歯の原因になる。  
歯みがきが大切。

**歯石**

歯垢が石灰化したもの。歯周病を進行させる。  
歯科医院で取り除いてもらおう。

### 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

奥歯のみぞ  
歯と歯肉のさかい目  
歯のうらがわ  
歯と歯の間

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

### 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしましょう。



## 「ひと回30回」が目標!よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きもっています。

**脳の働きを活発にする**  
噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。

**肥満を防止する**  
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。

**あごの筋肉・骨が発達する**  
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。

**唾液がたくさん出る**  
唾液のさまざまな効能(抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど)が得られます。

湿度の高い梅雨時は 熱中症に注意が必要! こまめな休養と水分補給を!!

出典: 健康教室(東山書房)