

ほけんだより 6月

平成20年6月4日 鹿屋工業高校生徒保健委員会発行

6月に入りジメジメとした梅雨の時期がやってきました。なんだか心まで憂うつな気持ちになってしまいがちです。だからこそ、梅雨の晴れ間は有効に活用し、心の雨雲を一掃して下さい。

また、雨が多い時期なので、路面がぬれて滑りやすくなっています。足元に注意してケガのないように過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯の衛生週間」

鏡でじっくりと自分の歯を見てみましょう。毎食後きちんと磨いているつもりでも、じつは歯垢が取れていないこともあります。磨き方も自分の歯並びに合ったように工夫しましょう。歯ブラシの先が曲がってくると、同じ様に磨いても歯垢が取れにくくなってきます。新しいものに取り替えましょう。

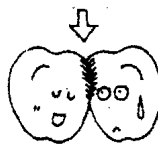
歯垢(プラーク)のつきやすいところ



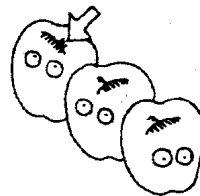
歯のうら側



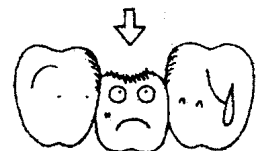
歯と歯肉の間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯の高さがちがうところ

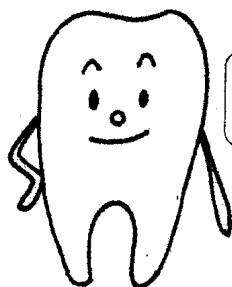
大人の歯の寿命

前歯



だいたい
60歳

奥歯



だいたい
45～50歳

むし歯や歯周病(歯ぐきの病気)で寿命が短くなることもあるけれど、食べ物を好き嫌いせずによくかんで食べて、毎日ていねいに歯みがきをして歯を健康に保つと、長生きさせることができます。

6月5日は世界環境デー

地球にやさしい生活…まずはこんなことから始めてみませんか？



- ・照明はこまめに消す。
使っていない家電の
コンセントは抜く。



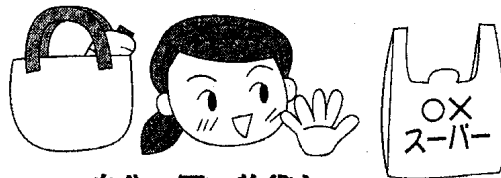
- ・ゴミの分類をきちんとする。
(資源ゴミはリサイクルへ)



- ・歯みがきの時など、
水を出しっぱなしに
しない。



- ・使った食用油を流しに流さない。



- ・自分の買い物袋を
持参する。

食中毒にご用心

6月に入り、雨の日が多くなってきました。そろそろ梅雨の季節です。この時期あたりから9月くらいにかけては、気温・湿度ともに高いことから、食中毒の発生件数が増えてきます。次にあげる予防のためのポイントをしっかり頭に入れ、食中毒から身を守りましょう。

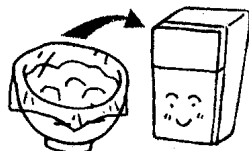
【食中毒予防の3原則】

その1
菌をつけない



- ・よく手を洗う
- ・食器や調理器具を
洗浄・消毒する

その2
菌を増やさない



- ・食品は早めに食べる
- ・常温で長時間、放置
しない→冷蔵庫へ

その3
菌をやっつける



- ・中心まで十分に
加熱調理する