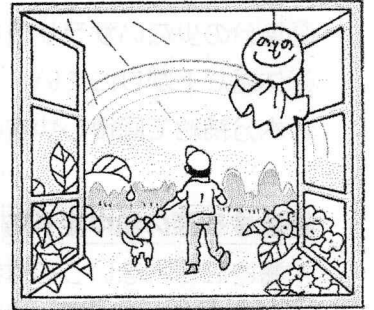


ほげんだより 6月

令和6年6月5日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

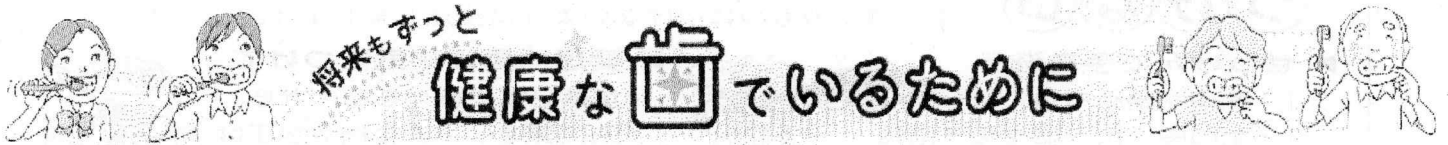
先日、体育祭が実施されました。汗を流して一生懸命に競技をする姿、力いっぱい友だちを応援する姿、責任をもって係の仕事を行う姿…一人一人の頑張る姿にとっても感動しました。皆さんとても輝いていましたね。この経験を是非普段の学校生活でも生かして行ってくださいね。

6月は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。衣服で調整したり、生活習慣を整えたりと、自分でできることを工夫していきましょう。



☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です☆

歯磨きを毎日していても、「いつの間にか虫歯になっていた」「歯茎がプヨプヨしてきた」という人はいませんか？ “ただ磨いているだけ” から “丁寧に磨けている” となるように意識しましょう！！また、定期的に歯医者さんで口の中の状態をチェックしてもらうことも大切です。



歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを越える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分マ、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



歯周病かも



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

将来を変える 歯みがき！

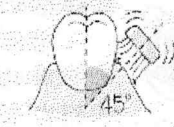
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへもたせることがあります。

接着剤でつけれたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もたせられる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

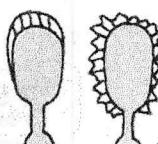
- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでまくまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

毛先の開いてしまった歯ブラシで磨いた場合の歯垢除去率は新しい歯ブラシを使った時の約6割の**効果しかない**という研究結果があります。一生懸命磨いても、なんだか損をした気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換のサイン。**約1か月が目安**ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎかもしれません。鉛筆の持ち方で、毛先が広がらないくらいの力で磨くのが、正解です。



☆6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?! ☆

蒸し暑い6月は夏の暑さに耐えられる体づくりの準備期間です。夏本番を前に、休み時間はもちろん、特に体育や部活動などでは水分補給をしっかりと、体づくりを意識していきましょう!!

体が暑さに適応していくと

- ①皮ふの血流量が増えやすい
- ②塩分の少ないサラサラした汗が出る
- ③体温が上がりにくい
- ④水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい!!

体を暑さに慣れさせる簡単な方法

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく など

のどが乾いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。



運動する際の熱中症予防

- ①暑さに慣れないうちは無理をしない
- ②運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ③運動する時は30分に1回の日陰での休憩
- ④汗をかいたら塩分も補給(1ℓの水に1~2gの食塩)
- ⑤冷たい水で水分補給(深部の体温を下げる、体に早く吸収される)
- ⑥暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない

☆食中毒に気をつけましょう☆

3原則 その1

つけない

食材や自分の手、調理器具などに付いている細菌やウイルスを、ほかのものに広げないように注意しましょう。

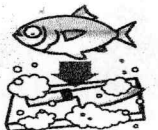
▶ **せっけんで手を洗う**

- 調理を始める前
- 生の肉・魚、卵を扱う前後
- 調理中に、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 調理中に、おむつを替えたり、動物にさわったりした後
- 食事の前
- 保存する食品を扱う前



▶ **調理器具にも気をつけて**

加熱せずに食べるものから、先に調理し、まな板や包丁は、使うたびにきれいに洗います。



調理する人の体調に注意

吐き気・おう吐や下痢、腹痛などの症状があるときは、食中毒の可能性がりますから、できれば調理を控えましょう。

3原則 その2

増やさない

多くの細菌やウイルスは、10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。

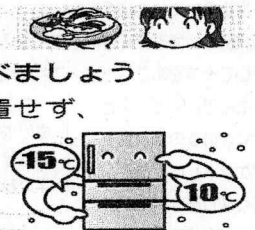
▶ **買い物のとき、気をつけること**

- 消費期限をチェック!!
消費期限を確認し、期限内に食べられる分だけ購入しましょう。
- 生鮮食品は買い物の最後に
肉や魚など、生鮮食品は最後に買い、汁がほかのものに付かないよう、ビニール袋などに分けて袋に入れましょう。



▶ **食品を保存するとき**

- 調理したら、すぐ食べましょう
食べ残しは常温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。
- 詰め込み過ぎに注意
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキープ。冷気の流れが悪くなるので、食品を詰め込みすぎないように気をつけましょう。



3原則 その3

やっつける

食中毒の原因菌をやっつけるには、加熱調理が基本です。特に、肉・魚・卵は、中心部までしっかり加熱しましょう。

▶ **中心部まで、しっかり加熱**

- 細菌は、75℃で1分以上
腸管出血性大腸菌(O-157など)
サルモネラ属菌 など
- ウイルスは、85~90℃で1分半以上
ノロウイルス など



▶ **調理のとき、ここに注意!!**

- 電子レンジでの加熱には、ムラがある
食品の一部だけ温度が上がったり、調味料の影響で表面だけ温度が上がることがあるので、注意が必要です。
- 「フワとろ」は、おいしいけれど...
卵料理は、半熟では中心温度が75℃になりません。抵抗力の弱い乳幼児には、十分加熱したものを食べさせましょう。