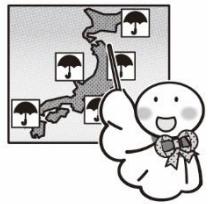


保健だより



令和3年6月4日
京都市立洛西中学校
保健室 No.3

例年よりも早く梅雨に入り、雨の日が多くなっています。ジメジメするし、体がだるくなったり、頭が痛くなったりして、雨は嫌いという人もいるでしょう。また、熱中症にもなりやすい時期です。その日の天気はもちろんですが、気温や湿度を考えて服装を調節することが必要です。梅雨には梅雨の楽しみが見つかればいいですね。



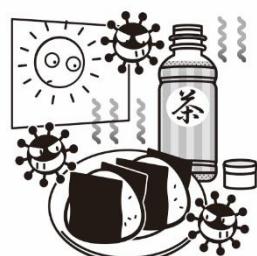
食中毒に気をつけて



こんな誤解をしていない？

✗ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」は、どんな細菌がくっついても起こり、食品は変質してしまいます。しかし「食中毒」を起こす最近は限られています。それらの菌がくっついても味や色、臭いが変わらないので、気づかぬうちに食べて食中毒になることがあります。



✗ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

【①栄養 ②水分 ③温度】

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60°Cの環境でどんどん増えます。つまり、3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こります。





歯とお口のキモノにお答えします

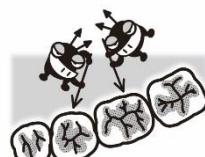


マスク生活と口の健康が関係しているってホント?

口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って?

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。



口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

だ液を出すには…?

【よく噛んで食べよう!】

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指しましょう。



【こんな食べ物を選ぼう!】

だ液が多く出るのは、噛みごたえのあるもの。おススメは
 ・梅干しやレモンのような酸のあるもの
 ・昆布　・納豆　など



with コロナ・口腔ケアで感染予防



歯みがき



歯間掃除

セルフケア

6月4日
↓
6月10日

健
康
週
間



定期検診

歯石除去

プロケア

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるものです。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



洗口



舌みがき

歯みがき
指導



セルフケアへの
アドバイス