

ほけんだより 6月

令和元年 6月
富山県立魚津高等学校
保健室

～梅雨の季節が近づいています～

先月は富山県でも最高気温が30℃を超える真夏日がありました。暑さに慣れておらず、少し屋外に出ただけで疲れを感じた人もいるのではないでしょうか。

6月にはいり、だんだん梅雨の季節となります。これからじめじめとした暑い日が多くなってくることが予想されます。暑いときは衣服などで体温を調節したり、汗をかいた際には身体を冷やさないように着替えたりしましょう。また、雨が続きと気分も憂鬱になりがちです。室内でも楽しく過ごせる方法を考えてみるのも良いですね。



保護者の方へ

6月は校内テストに期末考査とテストが続きます。徹夜で勉強をして、なんとか課題を終わらせたという話も耳にします。しかし、徹夜は翌日体調を崩しやすいのに加えて、脳が休んでいないため、せっかく勉強したことも整理されず、定着もしていません。テスト前の期間を有効に使って、前日はしっかりと休養するように声をかけてあげてください。

持ってる?

梅雨を快適に過ごす
アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



毎年初夏から秋にかけて、食中毒が多く発生しています。とある高校の校外学習において、肉類（牛、豚、鶏）のバーベキューをした後、36クラス中3クラスの生徒が翌日以降“腹痛・下痢・発熱”などの症状を呈し21人が医療機関を受診、そのうち2人から食中毒菌が検出されたという事例もあります。本校でも遠足でバーベキューを行うクラスや、食べ物を扱っている部活動もありますので、よく注意してください。

～予防の3原則～

つけない	ふやさない	やっつける
調理前には手洗いを徹底しよう！ 調理器具もよく洗い清潔に！ ⇒魚介類・肉類用の調理器具と他の食材用の調理器具を分けると◎	調理後はすぐ食べよう！食材の管理にも十分注意を！ ⇒食材を長時間室温で放置は危険。冷蔵や冷凍で温度管理を適切に。	食品をしっかり加熱しよう！中心部にまで火を通すように！ ⇒75℃で1分以上が目安。ほとんどの食中毒菌が不活性化します。



あなたの歯磨きは大丈夫？



磨いている歯から、磨けている歯へ

(参考) 8020 推進財団 HP https://www.8020zaidan.or.jp/info/meister/advice_02/

みなさんが今使っている歯ブラシは、自分にあっていますか？きちんと歯を磨けていますか？普段から歯ブラシの選び方や使い心地を意識している人は少ないと思います。今回は、歯磨きに欠かせない歯ブラシについてご紹介します。

歯ブラシも種類がいろいろ！選び方のポイントは？

1 毛先の硬さ



細かいところへの届きやすさ



汚れの落としやすさ



2 毛先の特徴



先端に向かって細くなっている。歯と歯の間、歯と歯ぐきの間が届きやすい。



歯肉を傷付けないように、先端が丸く削られている。効率的に汚れを落とせる。



清掃効率、歯と歯の間などの細部への到達性のバランスを考え、毛先や形、かたさ、太さなど2種類以上を組み合わせた毛。

3 ヘッドの形状



歯の接触面が多く、歯と歯ぐきの間までみがきやすい。ある程度の歯肉マッサージも可能。歯みがきに時間がかけられない人向け。



コンパクトタイプとも呼ばれる。毛先の方向が確認しやすく、口の中で操作がしやすい。

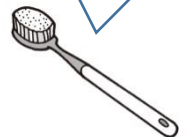


つま先部分を丸くしたり、尖らせることで奥歯に届きやすい構造になっているものなどがある。

ふむふむ



どのタイプが自分にあっているかな？



歯磨きの必需品！清潔&しっかり磨ける歯ブラシは？

みがいた後の歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えます。



3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



開いた毛先が交換時期の目印