

ほけんだより



令和5年5月30日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.3



梅雨の花と言えば、紫陽花(あじさい)を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。気温も上がり、ジメジメとした日が続くこの時期は、食中毒菌の繁殖が活発になります。食中毒にならないように気を付けられる事は何でしょうか？

食中毒とは

その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。
食中毒を防ぐためには・・・

▶ 細菌を食べ物に「付けない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

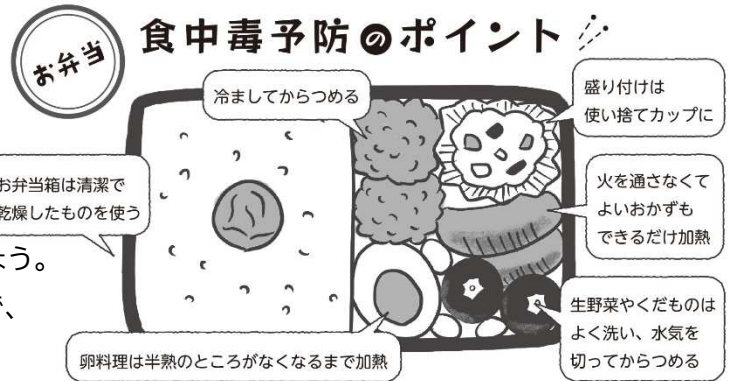
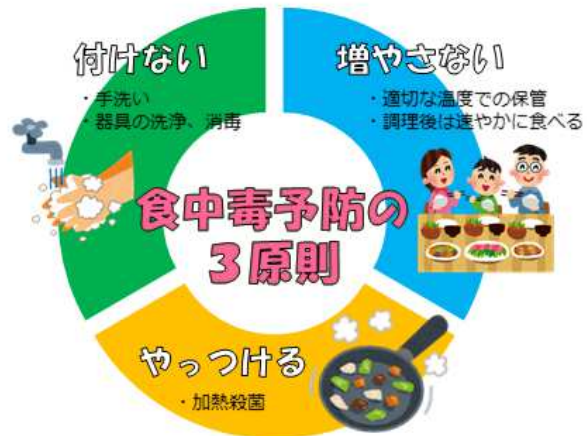
- ・手に付着した食中毒菌を手洗いで落とす
- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心までよく加熱することが大事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



新型コロナウイルス感染対策と食中毒対策に通じるものがあるね。加えて換気も忘れずに



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

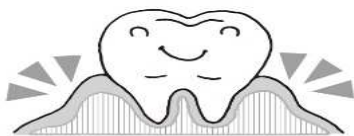


全身の健康は歯の健康から

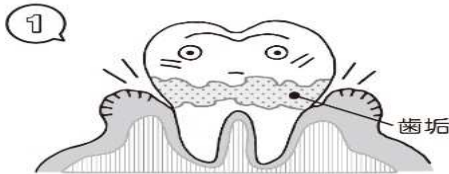
歯の健康・・・と聞いてイメージするのは虫歯予防・虫歯治療が一番に浮かぶかもしれませんが、実は**歯周病も虫歯と並んで歯を失う原因の2大疾患**とされています。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



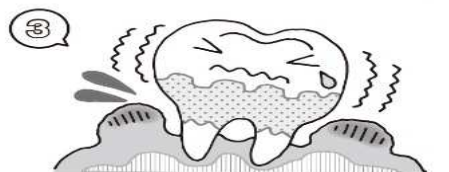
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病菌が出す物質(酵素)が
ウイルス感染(インフルエンザや
新型コロナ等)を促進させる事
が分かっている、日頃のケアは
感染対策にも有効だよ!



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

将来、歯が少ないと起こるリスク



・認知症になるリスク

噛むことで刺激される脳の部分は、「前頭前野」という領域。
ここは思考や学習、計画立案など論理的な働きを担っています。
噛む事ができないと脳に刺激が正しく噛めなくなることで
前頭前野が弱り、認知症発生へとつながります



・姿勢が悪くなる

均等に歯を使って食事をする事が出来ず
特定の歯と特定の噛み合わせで長期間
食事をするので姿勢が悪くなってきます



・イライラして攻撃的になる

人はストレスを感じると唾液の分泌が減り、無
意識に奥歯を噛みしめます。しかし奥歯がない
噛みしめられません。いざというときに力が出な
いうエリラックス効果が得られず、精神的余裕が
なくなり攻撃的になります



・生活の質が低下する

笑顔を見せたり、美味しいものを食べたり、
話したりするには歯は必要不可欠です

★**歯を大事にする事は、普段の何気ない幸せな日常生活を支える柱となります。**大人の歯は32本です(親知らずを抜くと28本)。「80歳まで自分の歯を20本以上保とう」という8020運動があり、人は20本以上の歯があれば咀嚼状況が良好という調査があります。**セルフケアと定期的な歯科受診で自分の歯を守りましょう!**