

ほけんだより



令和6年6月5日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.3



梅雨の季節になりました。雨の日が増えて、どんよりとした天気が続く時期ですね。天気とともに、気分も落ち込みがちですが、自分の好きなことをするなど、気分転換しながらゆったりと自分のペースで毎日を過ごしてください。雨の日の登下校も増えるかと思えます。交通事故や転倒によるけがに十分気を付けましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



【歯や口と全身の関係】

歯と口は食べものを摂取するときの入り口となります。栄養補給のために大切な器官です。全身と分けてとらえがちですが、体の一部であり大切な役割を担っています。口と歯の健康は、全身の健康につながっています。

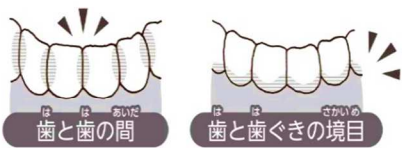
【歯周病とは..】

歯周病は、歯を失う原因No.1と言われ、日本人の80%が歯周病にかかっているとも言われています。歯周病とは、歯垢にいる歯周病菌が原因で歯肉が炎症を起こして赤くなったり腫れたりする病気です。進行すると歯を支えるあごの骨や歯ぐきなどを破壊します。そうなることで、歯が抜けてしまうことにつながるのです。早い人は10代から歯周病にかかると言われてるので、油断できません！

【予防するためにできること】

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技②定期的にプロにも診てもらおう



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



【歯と口の役割】

歯と口の健康は、全身の健康につながります。

表情を作る、話す



食べものを取り込み、嚙む、食べる

運動を支え、からだのバランスをとる

つゆ きせつ けんこう あんぜん
梅雨の季節の健康と安全

梅雨の時期も熱中症に注意です！
特に、雨が続いたあとの晴れた日や
湿度の高い日は気をつけてくださいね。



あめ
雨の日は注意！

かさ まえ
傘で前が
見えにくくなる

じめん
地面が
滑りやすくなる

くるま うんてんしや
車の運転手から
見えにくい

あめおと しやうい おと
雨音で周囲の音が
聞こえにくい

あめ ひ どうこうちゆう
雨の日は、登校中のけがが増えが
ちです。あめ ひは、道路がすべりや
すくなっています。特に、グレーチ
ングと呼ばれるきんぞく
の上は滑りやすいです。

グレーチング→



いそいでいるとけがや事故につな
りやすいです。時間に余裕をもって
こうどう
行動しましょう。

食中毒予防

しょくちゆうどく おお きせつ か もの ちやうり とぎ き
食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

にく さかな
肉や魚などは
さいご
最後に買う

た もの じやう びん
食べ物を常温で
ほうち
放置しない

ちやうり ぜんご
調理の前後は
てあら
手洗い

べん とう ぼこ
弁当箱には
さ
冷ましてから詰める



これからの時期は、
きおん たか しよくひん いた
気温が高く、食品が痛
みやすくなります。
お弁当を持ち歩く際
は、保冷剤と一緒に入
れておくなど、工夫し
ましょう。

ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
のこ ぶん あした の
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。
わたしたちの口の中には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
ぞうしよく ばな した
どん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる
おうしよく きやうきん
“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っ
ぞうしよく しょくちゆうどく ひ お きけん
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