

# ほけんだより



高崎商業高校

保健室

R6.6.5



晴れの日も夏のように暑くなったり、くもりや雨の日も少し肌寒かったり天気や気温の変化が大きい季節になりました。

風邪をひかないように衣類の調節をしたり、雨や汗はハンカチやタオルなどで拭いたりするようにしましょう。

タオルや靴下の替えをカバンの中に入れておくと安心ですね。



湿度と気温の高い時期は「食中毒」に注意！！

「食中毒」って？

○食べ物についてウィルス、細菌、寄生虫などを食べて発症します。

○おもに、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が2週間くらい続きます。

○原因となるウィルス、細菌によっては、人にうつる可能性があります。

- ・細菌性食中毒・・・生焼けの鶏肉、お弁当、おにぎり、魚介類 など
- ・ウィルス性食中毒・・・カキ、あさり など
- ・その他・・・・・・ふぐ、キノコ、アニサキス、化学物質、水銀、洗剤 など



## 食中毒予防3原則「つけない・ふやさない・やっつける！」

- ① 手洗いや調理器具の洗浄→菌をつけない
- ② 調理後すぐ食べる、常温で保存しない→菌をふやさない
- ③ 食品はよく加熱する→菌をやっつける



## 食中毒になったらどうすればいい？

○嘔吐や下痢の症状がある

- ・水分補給をして、脱水症状になるのを防ぎましょう。
- ・吐き気があるときは、顔を横にして寝るようにしましょう。
- 嘔吐物がのどに詰まるのを防ぎます。

○人（家族）にうつしてしまいそうで心配・・・

- ・食中毒にかかっているおそれがある人は調理を控えましょう。
- ・下着、衣類等はなるべく別々に洗うようにしましょう。



## 虫歯予防デー



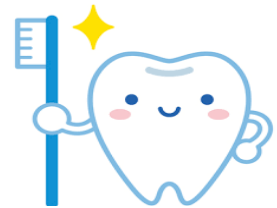
6月4日の6(ム)4(シ)にちなんだ歯の健康に関する啓発期間のことです。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、あわせてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

(日本歯科医師会)

## お口の健康〇×クイズ

Q1. フロスや歯間ブラシを使わずにハブラシだけしていれば、全体の汚れの8割は落とせる



A. (×) 個人差はありますが、約6割程度といわれています。残りの4割は歯と歯の間に残るので、ハブラシにプラスしてフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

Q2. 1日の上下の歯が合わさる時間は約20分である



A. (○) 歯と歯の接触時間は1日20分程度といわれています。それは食事と会話の時間で、それ以外の時間は通常上下の歯は3ミリ程度離れています。無意識に上下の歯をくっつけてしまうことがあるので、まずは生活の中で意識してみてください！

Q3. 神経をとって治療した歯はもう痛むこともないので安心だ



A. (×) 神経を取り除いた歯は、血が通わなくなり栄養などが届かず、やがて歯本来の抵抗力がなくなってしまいます。そのため、枯れた木の枝ようにもろく欠けやすくなります。また、再びむし歯になっても、それを伝えるセンサーを失っているため発見が遅れてしまいます。

Q4. 普段の姿勢や夜寝るときの体勢が顎の変形や歯並びにつながる

A. (○) 弱い力でも長時間加わり続けると、顔や歯並びを変形させます。例えば、頬杖、うつぶせ寝・横向き寝、スマホやゲーム等の悪い姿勢などが挙げられます。



Q5. 口腔がんの中で日本人に一番多いのは舌がんである

A. (○) 口腔・咽頭がんは日本では10番目の死亡率といわれ毎年11月は「口腔がん撲滅キャンペーン月間」です。世間で話題となった舌がんは日本人に一番多い口腔がん、50~60%を占めるといわれています。

