



# ほけんだより



第4号  
R3. 6. 9  
浦安市立明海中学校

気温や湿度が高くなる日が増えてきました。梅雨の季節も近づいてきています。今の季節に起こりやすい「熱中症」や「食中毒」を予防し、元気に過ごしましょう。

## 熱中症を予防しよう！



暑さに慣れていないときは熱中症になりやすいので、早めの水分補給や休憩を心がけましょう。

昇降口に「暑さ指数」が掲示されているのを知っていますか？ 諸活動の前に確認し、運動の強さや水分補給・休憩の頻度について考えるめやすにしてください。



## 食中毒を予防しよう！

5月半ばころから、腹痛や下痢の症状を訴える人が増えてきています。食中毒の原因となる菌が増えやすい季節ですので、家では下記のことにつけましょう。

### 増やさない

- ・生鮮食品は10℃以下で保存する。
- ・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる。

### やっつける

- ・肉や魚はよく加熱する。
- ・調理器具を殺菌消毒し、清潔に保つ。

### つけない

- ・調理前や食事前は必ず手を洗う。
- ・生で食べるものと肉や魚は調理器具をわける。

## こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

### ✕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いても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



### ✕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℃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るのです。



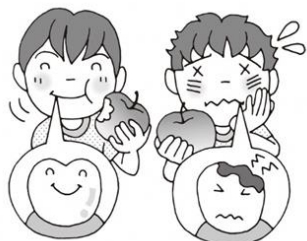
# 歯の健康に注目しよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

令和3年度の標語「一生を 共に歩む 自分の歯」



明海中学校では、6月7日（月）と14日（月）の2日間で、全校生徒の歯科検診を実施します。毎年1回、むし歯がないか、むし歯になりかけている歯はないか、歯肉（歯ぐき）は健康か、歯並びやあごの関節に異常がないか、汚れ（歯垢・プラーク）がたまっていないか等を、学校歯科医の2人の先生に確認してもらっています。



学校歯科医の先生から指摘があった人には、2日間の歯科検診終了後にお知らせの手紙を渡しますので、確認してください。

## 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



日本ではむし歯がある子どもが減ってきています。むし歯の治療よりも予防のために歯医者に行っている人も多いと思います。

学校の検診は短時間で、限られた器具等で行うため、細かいところまで確認することはできません。ぜひかかりつけの歯医者さんで、定期的に検診を受けるようにしましょう。



ぜひこの機会に、家で使っている歯ブラシを確認してね。