

# ほけんだより 6月



2021. 5. 31  
鳥越中学校保健室



## 耳鼻科検診

6月2日(水)

耳掃除をしてきてね!  
※今年度最後の検診です

今年是全国的に梅雨入りが早いそうで、確かに鳥越の地域も雨の日が増えてきたように感じます。突然の激しい雷雨など異常気象には驚かされます。自転車通学のみなさんは、6月中は急な雨に備えて、雨具を常備しておくの良いかもしれませんね。また、雨が降ると視界が悪くなったり、すべったりと危険が増します。十分注意して登下校してください。

梅雨の時期は、下にも載せたように食中毒にも要注意です。コロナウイルス対策にはもちろんですが、食中毒対策にも手洗いが大切! 食事の前は特にしっかり手を洗うようにしましょう!

もうすぐ  
夏本番

## 暑さに慣れておこう!

暑さに慣れていない...  
湿度が高い...  
そんな梅雨は熱中症になる危険性が高いです  
生活リズムを整えて  
夏を迎える準備を  
しましょう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。  
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



## ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの  
緑茶を常温で2時間置いたところ、  
計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...  
という実験結果があります。見た目やにおい  
に変化がなくても、一度開  
けて口をつけたペットボトル  
の中にはバイ菌が入ってしま  
い、時間が経つとどんどん増  
えていくのです。



⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、  
一度開けたペットボトルには空  
気をただようバイ菌が入って  
しまうので、同じように注意が  
必要です。



## 食中毒って?

なんらかの有毒・有害物質が食品の中に入っていて、それを食べたことにより胃腸炎や急性障害を引き起こすこと。発熱、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が現れる。

## 食中毒に気をつけて

菌を増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

菌をやっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

菌をつけない

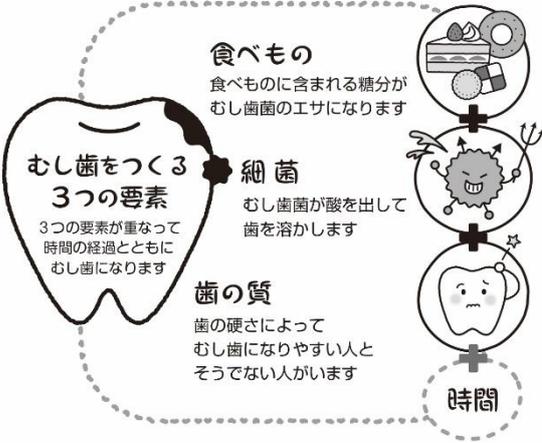
- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける





# 6月の保健目標

# 歯を大切にしよう



## ★歯科検診結果★

CO:むし歯になりかけ C:むし歯

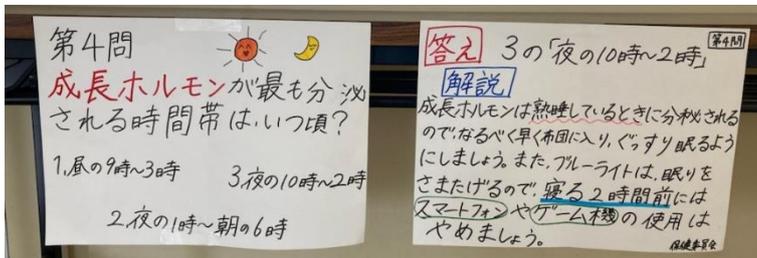
	COあり	Cあり	治療済み	むし歯なし
1年生 未受診2人	1人 (6.6%)	4人 (26.6%)	4人 (26.6%)	6人 (40%)
2年生 未受診4人	3人 (15%)	3人 (15%)	0人	15人 (75%)
3年生 未受診1人	8人 (26.6%)	4人 (13.3%)	5人 (16.6%)	16人 (53.3%)

2年生の75%がむし歯なし！すばらしいです！これから歯を大切にしてくださいね。むし歯がある人はぜひ受診を！

## 保健委員会の活動



今年の歯科検診の結果が、「むし歯なし！歯垢なし！歯並びよし！」のパーフェクトだった人に、歯や口の健康についてインタビューします！インタビューの結果は壁新聞にして、みなさんにお伝えしようと思いますので、ぜひ壁新聞を読んで、自分でも実践してみてください。そして、80歳まで自分の歯を20本残す「8020」を目指しましょう！



## 5月企画 クイズラリー ~生活のリズムを整えよう~

保健委員が10問のクイズを作りました！

挑戦してくれたみなさん、  
ありがとうございました！

クイズは難しかったですか？

どれも正しい生活リズムのために  
必要なことばかりでしたね。

クイズラリーの結果は、  
全問正解者が最も多い

**2年生の優勝**でした！おめでとう！

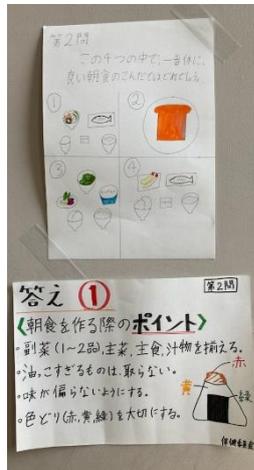
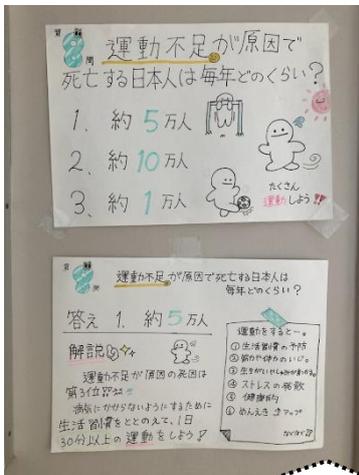
2年生が選んだデザートは

**6月4日(金)**に登場します。

お楽しみに！

※6月11日とお伝えしていましたが変更になりました。

◎クイズの一部を紹介します。  
5月の5~8日の記事に全問載っています。



**保健委員へ** みんな、とてもよく考えてクイズを作ってくれました。答えも、ただ正解を書くだけでなく、わかりやすく、読む人のためを思った解説付きで素晴らしかったです。私もその解説で初めて知ったことがいろいろありました。一生懸命取り組んでくれてありがとう！全校のために良い企画になりましたね。(北野)