

# ほけんだより 6月

令和6年6月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

初夏の陽気が心地よい季節となりました。6月は梅雨の時期でもあり、湿度が高くなることで体調を崩しやすい季節でもあります。この季節特有の体調管理のポイントを押さえて、ジメジメに負けず、元気に過ごしましょう！



6月4日  
～6月10日  
Smile  
歯と口の健康週間です。

## これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。**力みすぎず、丁寧に細かく磨きましょう！**

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」として、口腔ケアの重要性が広く呼びかけられています。歯と口の健康は、虫歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康に直結しています。正しい歯磨きについて振り返り、口内の健康を維持しましょう！

5月に実施した**歯科検診**で**要受診となった人は、早めに歯科受診**をしてくださいね(\*>▽<\*)

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

### 歯垢の除去率が下がる



約40%  
ダウン

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

### 歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

### 細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

## 梅雨時も健康ですごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているのを気をつける。

## 暑熱順化

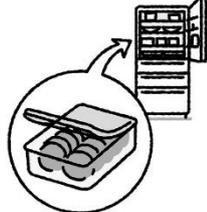


暑熱順化とは、暑い環境に体が慣れていくことです。これにより、体は高温に対する耐性が向上し、熱中症のリスクが低減します。軽い運動から始め、少しずつ暑い環境に身を置くことで、順化が促されます。

# ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ぶやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。

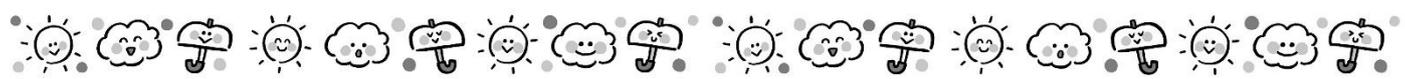


消費期限  
〇〇年〇〇月〇〇日  
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。



お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



## 天気予報をチェックしよう!

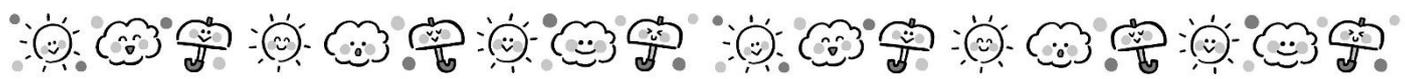
雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

### ①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

### ②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。



🔍 毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→🩹」が潜んでいます。探してみよう♪  
(1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

清潔の習慣を当たり前にしよう!

スプラッシュ  
自然乾燥!!

いやちよつと待って、何やってんの? ハンカチは? いや、待つ…ハンカ…いや散ってるから!!

← 通りすがり

帰ったら勉強しなよ

は。やつと中間考査が終わったと思ったら、月末にはすぐ期末考査だよ。高校生って忙しいなあ。

あつコラ!話を聞け! コラー濡れた手で髪を整えるな! このっ…ティッシュ!!

あれは掃除用っていうか、いまペーパータオルすら使ってたんですよ!!

ハンカチは?! 持ってない。トイレにペーパータオル置いてあるもん。

髪や顔には、見えない菌や汚れが大量なんだよ? 手を洗っても、髪を触つちやつたら何の意味もないし、手を拭かずにそのまましておくのも、菌を増やす原因になる。なんせ菌やウイルスは湿気が大好きだからね!

ウツ…分かってるけど

そもそも君、手洗いも水で指先ちょよつと濡らすだけだったでしょ? 正気か?

だって面倒くさいんだもん! 今まで大きな病気にかかったこともないし、大丈夫だよちよつとくらいい。

うーん、そもそもはその「めんごくさい」精神が原因か。

まずは生活習慣を整えて、気分とやる気をアップ! 身の回りの清潔は、気分が上がれば自然とできるようになるよ。

「こんな自分になりたい」という目標を立てて、まずは行動してみよう! ご褒美も設定するといね!

朝日を浴びたり、軽く体を動かしたりすると、セロトニンやドーパミンが分泌されて気分が上がるよ!

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣も乱れている人を見かけます。

- ハンカチ・ティッシュは持ってる?
- 食後の歯磨きしてる?
- 爪は切ってる?
- 汗をかいた後は体と服を綺麗にしてる?
- お風呂で綺麗に体を洗ってる?
- トイレの後、食事の後に手を洗ってる?

清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます。自分の生活を、意識して正してみましよう。

4回7回、振り返ってみよう!