

ほけんだより 6月

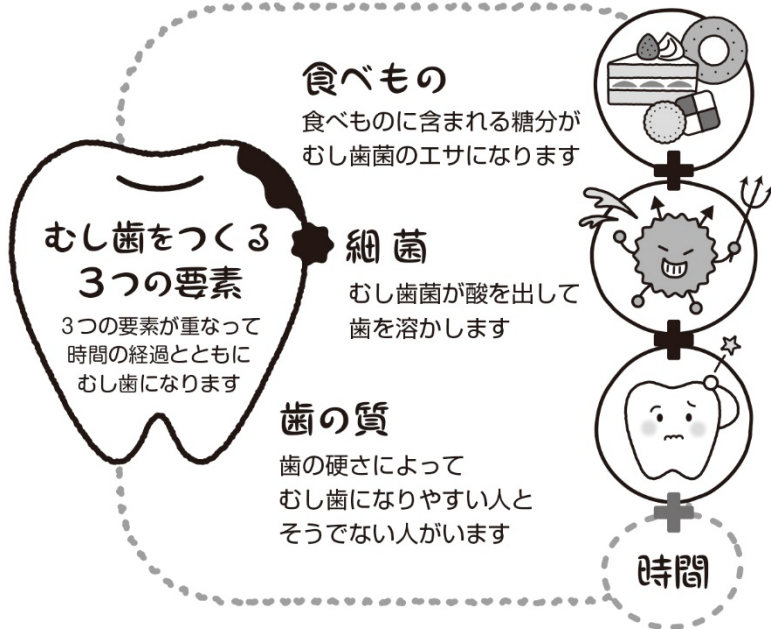
令和3年6月4日
市川市立福栄中学校
保健室

スウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本だそうです！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」なのだそうです。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。



6月の保健目標
歯を大切にしよう



むし歯がなくても、歯医者さんに行ったほうがいいですか？

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。

歯医者さんは、治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です。

食中毒に注意！！

食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。

食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

部活動などでお弁当を持参するときには、保冷剤と一緒に保管しましょう。

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

- 殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです
- 保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

熱中症を予防するために…

暑さに慣れていない、体調が悪い、睡眠不足などの場合に、熱中症が起こりやすくなります。まずは生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとることが予防につながります。暑さに慣れていない時は、無理をしないようにしましょう。

もうすぐ夏本番… **暑さに慣れておこう！** …

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