

ほけんだより 6月

唐津商業定時制
保健室
2022.6.28

じめじめ、梅雨の季節。じめじめ、むしむし、なんだか気持ちまでじめじめしてしまいそうなこの季節。晴れの日には、気温が28度以上になる日もあり、夏の暑さも近づいてきています。熱中症や新型コロナウイルス感染症に注意しながら、バイトや学校が休みの日には、リフレッシュ&リラックスでメリハリのある生活を送りましょう！



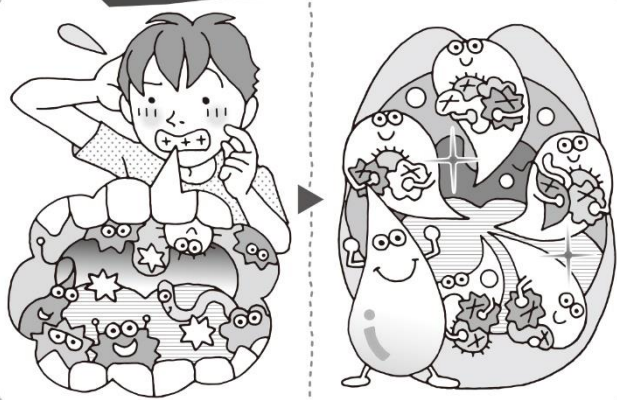
歯みがきで歯を守ろう！

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

「給食後の時間がヒマだ！」という声が聞こえてきますが、皆さん歯磨きしてますか？
6月は、歯にまつわる情報をお皆さんにお届けします。
給食の後の歯磨きでむし歯、口臭予防を！5分程度時間を歯磨きにあて、丁寧に磨いてみましょう！

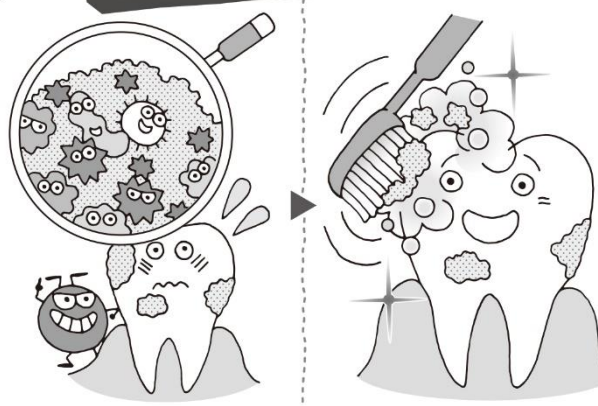
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

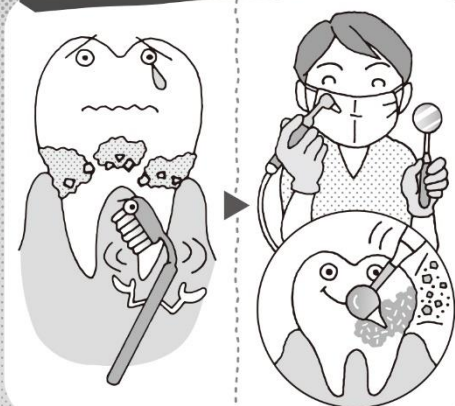
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

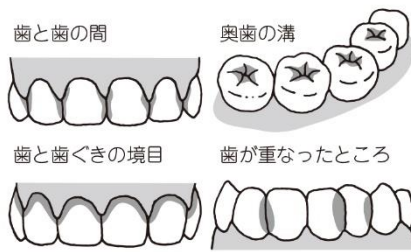
だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！
歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

歯のギモン？

むし歯になりやすいのは…

- 甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？
- ✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。
- 大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？
- ✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。
- むし歯になったら、元の歯には戻れない？
- ✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

月経や性のお悩み抱えていませんか？

保健室では、月経痛や生理不順、月経前症候群（月経前に体調が悪くなるなど）で相談を受けることがたくさんあります。

そんな悩みを抱える皆さんへお知らせです。

唐津市坊主町にある、たなベクリニック産科婦人科で新しく、InstagramのDM機能を利用した相談活動が始まりました。

専門のお医者さんや助産師さんが答えてくれる相談窓口です。もちろん、女子生徒の皆さんだけでなく、男子生徒の皆さんも悩みを相談することもできます。一人で悩みを抱えていないで、専門の方に相談してみることも大切です。

自分の体と心は、他でもないあなたのもの。あなたが一番大切にしてくださいね。



・生理痛がひどい
・生理の量が多い
・生理が来ない
・生理前に体調が悪くなる

親にも友達にも言えない悩みがある...

自分は人と違うかもしれない...

生理が遅れている...
もしかして妊娠？
親にも友達にも相談できない...
彼との関係に悩んでいる...

思春期のみなさん！
親にも友達にも言えない「性に関する悩み」はありませんか？
秘密は守りますので、どんなことでも1人で悩まずに、まずはたなベクリニックインスタのDMから相談してみませんか？
産婦人科医師・助産師・看護師が相談にのります！
もちろん匿名でも大丈夫です！
まずはご相談ください！

食中毒に

気をつけて



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。



6・7・8月は食中毒や感染性胃腸炎に注意が必要な時期です。

唐津市でも食中毒や感染性胃腸炎（食品についていた細菌やウイルスが原因で、下痢や腹痛、嘔吐、吐き気などの症状がでる病気）が流行しだしています。

食中毒や感染性胃腸炎が疑われる症状が出た時には、内科を受診しましょう。

【これまでに経験した事例】

- ① 家族や友人たちと自宅の庭でバーベキューを行った。
生肉を触ったお箸やトングで焼けたものを取り分けていた。
翌日、腹痛・下痢症状が出て、感染性胃腸炎と診断された。
→ 生肉を触ったお箸やトングと焼けたお肉を取り分けるお箸を区別する、しっかりと焼けているか確認することで防ぐことができた事例。焼肉店や家庭で食べる際も同様に気をつける。
- ② 海の家や屋台で焼き鳥を買って食べた翌日、吐き気症状が強く出た。食中毒（カンピロバクターが原因）と診断された。
→ 鶏肉は、しっかりと焼いてあるかどうか確認して購入することで防げる。また、購入後暑い環境に放置せず、すぐに食べ、放置しない。