



佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和7年6月

雨が多い季節に入ります。校舎内には湿気で滑りやすくなる場所があります。普段以上に気を付けて生活しましょう。登下校中の傘の使い方にも注意が必要です。見通しが悪くなり、周りが見えにくくなることでケガや事故につながる可能性があります。傘を正しく使い、安全に登下校してください。

雨が降ると気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりする人もいるかもしれません。でも、ちょっと周りを見てみてください。雨に濡れたアジサイの花や水たまりに落ちる雨粒の波紋は、とてもきれいです。静かに読書するにはちょうど良い、雨の季節を楽しんでみませんか。

歯科検診が終わりました。結果はどうでしたか？虫歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。全員に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を発行しています。所見があった人は夏休みなど、時間があるときでいいので受診をしてください。所見がなかった人もきれいな状態を維持できるように歯磨きを頑張りましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯の磨き方を見直しましょう。

### 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



### 歯垢はど こからや ってくる？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにいてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



### 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています\*。

#### 歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

#### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

#### 毎日の歯みがき

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



梅雨から夏にかけて、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。この時季の「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒の発生に注意が必要です。細菌を食べ物・飲み物に寄せ付けないようにするには・・・？

# 食中毒予防 の お願い



## 食中毒予防 3つのポイント

### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

## 始めよう!!



暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。水分をしっかりとり、食事をしっかりとるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

定通体育大会に向けて、暑さに慣れながら対策を行い、万全の体調で大会に臨みましょう。水分、汗拭きタオルも必ず持参してください。練習の成果を発揮できるよう願っています^^

## 貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいや立ちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

### おすすめの食品

レバー(豚・鶏)、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

