

# 保健だより 6月号

2024年6月3日

潮来高等学校

保健室

梅雨の季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく憂うつになったりしますよね。でもそんなときこそ、気分をコントロール。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日をいつもよりウンと楽しんだりできるといいですね。心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう！



## 歯は全身の健康に影響を及ぼします

食べ物を細かくかみ砕いて消化を助けている歯は、人のからだにとっても大切な役割を果たしています。そのため、口の中が健康でなくなると、身体にさまざまなトラブルが起こるようになります。



### ●むし歯があると・・・



むし歯や歯のかみ合わせが悪い部分があると、自然と左右どちらかだけの歯を使ってかむ癖がついてしまいます。そのため首まわりやあごの筋肉の使い方のバランスが悪く、その結果、身体にゆがみが出てしまい、痛みやこりとなって現れてしまうのです。また、顔のゆがみの原因にもなります。

### ●歯周病があると・・・

歯周病菌の酵素は、口の中の粘膜が傷つけられると、感染症にかかりやすくなります。特に、お年寄りなどは、この口腔ケアができていないために、肺炎などの呼吸器疾患を引き起こし、死亡原因となってしまうケースがあります。なぜ予防のためにも、口腔ケアはとても重要です。



梅雨時、

気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



食中毒に要注意!



かわかそうね。

あらおうね。

要警戒!

## 食中毒…隠れた敵は『油断』と『過信』

夏場（6月～8月）に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3点を守っていただければ、ほぼ食中毒は防げます。でも、本当に警戒すべきことは…？

【油断】 手洗い、食材・調理器具の洗浄、加熱…これらの不十分さが食中毒発生につながります。手順を頭に入れたうえで、もらさず念入りに実行しましょう。



【過信】 「とりあえず、冷蔵庫」という考え方は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分する…食品・食材は毎日チェックして管理を。

