

# ほけんだより

令和8年度 兵庫県立夢前高等学校 保健室



日中は27℃を超える暑い日が続き、すっかり夏の気候になりましたね。水分補給はしっかりできていますか？もうすぐ梅雨に差しかかり、湿気が多くじめじめとした日が続くことが予想されます。夏バテや熱中症予防のためにも、毎日3食たべる、十分な睡眠をとる、適度な運動をして体を動かす、心身の健康を整えるなど、継続して行なっていきましょう。

## 6月4日～10日は歯の健康習慣です

毎日歯磨きをしていても、正しい歯の磨き方ができていないと磨き残しが多くなって口の中のむし菌が増えてしまい、むし菌にかかるリスクは高くなります。正しい歯の磨き方を知り、自分の歯の健康を保つようにしましょう。

### 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

<p><b>NG</b> みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる</p> <p>→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう</p>	<p><b>NG</b> 歯ブラシを大きく動かしすぎる</p> <p>→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう</p>
<p><b>NG</b> 毛先の開いた歯ブラシを使っている</p> <p>→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう</p>	<p><b>NG</b> 歯ブラシだけで終わらせている</p> <p>→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう</p> <p>使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!</p>

### デンタルフロスの正しい使い方

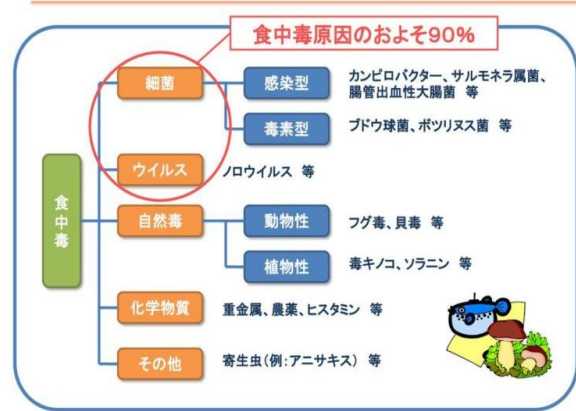
フロスには種類があり、ロールタイプとホルダータイプがあります。初心者には扱いやすいホルダータイプがおすすめです。フロスは毎日使うことが推奨されており、夜に使うことで、寝ている間に口腔内の菌の繁殖を抑えることができます。自分の歯間に合ったフロスを見つけていきましょう。

デンタルフロス		歯間ブラシ	
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
F字タイプ Y字タイプ	フロス		
前面に扱いやすい	前面にも後面にも扱いやすい	前面に扱いやすい	

# 暑さ+湿気=食中毒注意報

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事の際にも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1・2人と少数なことから風邪や寝冷えと思われるがちで、食中毒は気が付かずに重症化することもあります。

## 食中毒の分類



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発症します。最近では、とある県で腸管出血性大腸菌(O157)の感染が増加しており、腸管出血性大腸菌注意報が発令されています。

## 食中毒予防の3原則

### 菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



### 菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



食中毒にかかると、吐き気・おうと・腹痛・下痢・発熱などの症状が見られ、この状態が数日～2週間程度続くと言われています。場合によっては、入院治療や命にかかわるような事例もあると報告されています。

\*ここでは細菌性・ウイルス性の食中毒にかかった際の症状を示しており、原因により症状は異なります。

自分自身が食中毒にかからないために、そして身近な人を食中毒にかからせないようにするためにも、右のイラストに描かれてある3つのことを意識してみましょう。

## カウンセリングについて



6月のカウンセリング実施日は、**5日(金)、19日(金)、24日(水)**です。