

# ほけんだより

第 3 号  
H29. 6. 1  
東華中学校

## ▽▲▽▲今月の検診▲▽▲▽

耳鼻科検診 7日(13:40~) 1・3年生  
歯科検診 29日(9:00~) 1年生・2-4

### その食べ物、大丈夫??

6月は梅雨の季節。ジメジメした日が続きます。食中毒の原因である細菌は、暖かい気温とジメジメした湿度が大好き! 食中毒の症状は、吐き気や嘔吐・下痢などですが、食中毒だと気付かずに重症化することや、場合によっては命に関わることもあり、非常に危険です!!!!

この時期に多い食中毒の原因は、腸管出血性大腸菌(O-157)やカンピロバクター、サルモネラなどです。これらには特に注意が必要です。

### 食中毒予防の3原則

#### ① つけない

- ・こまめに手を洗いましょう
- ・肉や魚を切った包丁やまな板はその都度洗剤で洗いましょう

#### ② ふやさない

- ・低温で保存しましょう
- ・肉や魚、野菜など、買ってきたものはすぐ冷蔵庫にしまいましょう

#### ③ やっつける

- ・しっかり加熱しましょう

### 中総体でのお弁当の Point

1. **水分** 水分の多い煮物や野菜炒めは危険です。きちんと冷ましてから蓋をするのもポイント!
2. **温度** 保冷材などで温度を上げないようにしましょう。凍らせたゼリーもオススメ!
3. **+ α** アルファ 梅干し、酢、わさび、大葉、しょうがなどを一緒に入れると殺菌・抗菌効果があります。

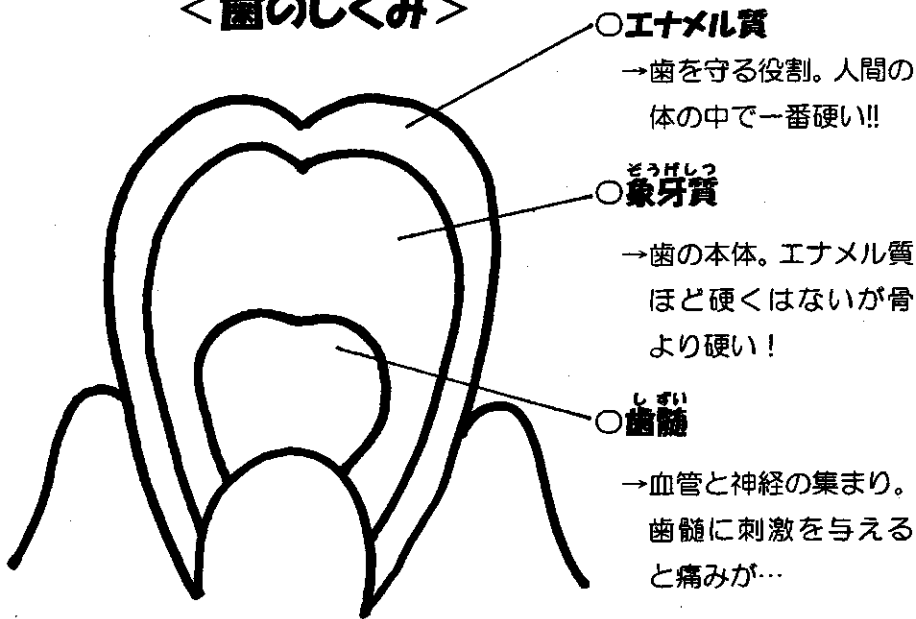
\\ お昼ご飯をしっかり食べて、力を発揮しよう //

6月4日～10日は…

# 歯と口の健康週間

6月4日は6（む）と4（し）で「むし歯予防の日」とされています。歯と口の健康を守ることは、おいしく食べること、たくさんおしゃべりすること、大きく笑うことにつながります。毎日を楽しく過ごすために、健康な歯を保ちましょう！

## <歯のしくみ>



## 歯と口の健康の Point!

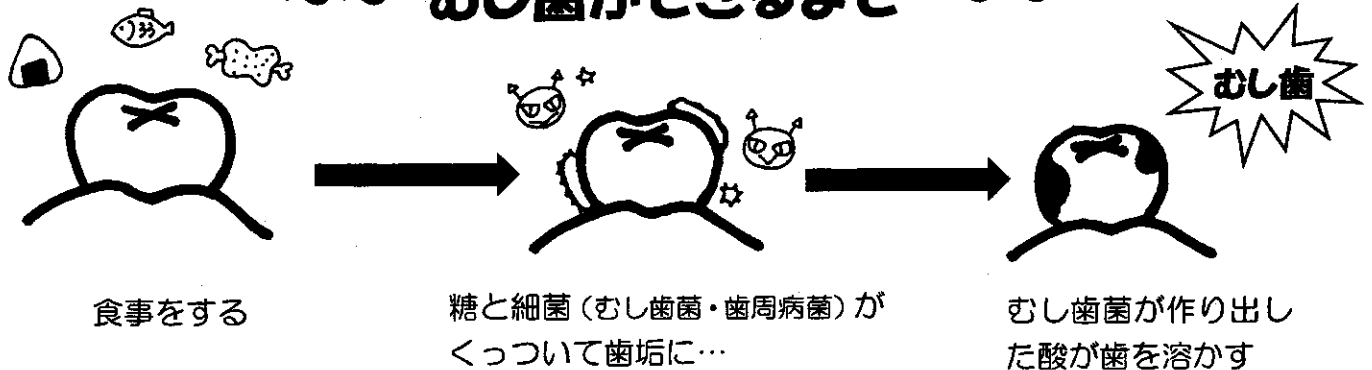
### 1. 食後の歯みがき

歯間ブラシなども使うと効果的♪

### 2. 定期検診

3か月～半年に1度がオススメ!

## ～～ むし歯ができるまで ～～



## ＼歯周病ってなに？／

歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。将来的に歯を失うこともあります。

初期の症状は、歯磨き時の出血、歯肉が赤く腫れる・痛み、冷たいものや熱いものがしみる、口臭などです。

このような症状がある人は要注意です!!!

