

スマイル



平成28年6月24日 No. 4

相馬東高等学校 保健室



先週16、17日に歯科検診を実施しました。歯科医の先生の言葉を聞きながら検診を受けることが出来ましたか？全校生徒の約6割に歯科の受診をすすめる結果となりました。

☆ 異常なしの人数

1年生・・・52人

2年生・・・72人

3年生・・・42人

☆ むし歯になりそうな歯

(C0)があった人数

1年生・・・84人

2年生・・・63人

3年生・・・70人

☆ むし歯(C)があった人数

1年生・・・28人

2年生・・・19人

3年生・・・32人

☆ 歯列咬合に異常があった人数

全校・・・111人

☆ 顎関節に異常があった人数

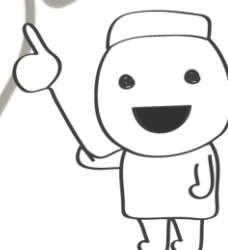
全校・・・3人

☆ 歯垢の付着があった人数

全校・・・50人

☆ 歯肉の異常があった人数

全校・・・55人



重要!

保健だよりと一緒に「歯科検診の結果と受診のすすめ」を配布します。「異常なし」以外のところに「○」がついていた人は、結果を持って早めに歯科を受診しましょう。受診が済んだら、歯科医に受診の結果を記入してもらい、担任の先生に提出してください。

～あなたの口の中は健康？～

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」でした。今年は『健康も 楽しい食事も いい歯から』というテーマが掲げられていました。肥満や生活習慣病の予防のためには、色々な食べ物をバランスよく食べることが大切です。そして、よく噛んで食べるためには、健康な歯が必要！自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにし、健康の維持や増進、病気の予防にもつながるのです。

18～28本



フランスパン

酢ダコ



スルメイカ

たくあん



6～17本



れんこん



せんべい



かまぼこ



きんぴらごぼう



おこわ

0～5本



バナナ



うどん



ナスの煮つけ

自分の歯が減っていくと、食べられるものも減ってしまうよ。好きなものが食べられなくなるということは、食べる楽しみが減ってしまうということ。

若いうちから歯は大切にしましょう☆

梅雨を楽しく元気に

6月といえば、梅雨！そんなじめじめした季節に注意したいのが食中毒です。温度や湿度が高くなるこの時期は、食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすくなります。しっかり予防して、梅雨を元気に過ごしましょう！

食中毒予防の3原則

1：原因菌をつけない

調理のときには、食材や手のほか、まな板や包丁などの調理器具もこまめに洗いましょう。



2：原因菌を増やさない

調理したら、なるべく早く食べましょう。食品を保存するときは、常温の場所に放置しないで、すぐ冷蔵庫に。



3：原因菌をやっつける

食材の中心まで、じゅうぶん
に加熱しましょう。特に、肉類
は中心部まで、しっかり加熱し
てください。



お弁当にも注意！

★必ず、火を通したものを

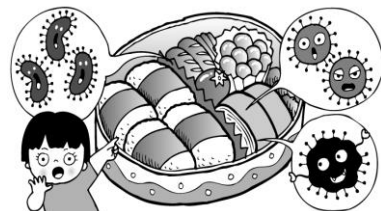
75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したのを持っていきましょう。

★しっかり冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。

★お箸を使って

手には、いろいろな菌がついています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。



なるべく涼しい場所に保管しましょう！

発熱や腹痛、下痢や嘔吐などの症状があるときは、必ず病院を受診してください。

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。

雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

**雨の日の交通事故は、
晴れの日の約5倍！**

雨の日は視界が悪いため、歩行者とドライバーがお互いの存在に気づきにくくなります。さらに、雨で濡れた道路はタイヤが滑りやすく、ブレーキが効きにくくなります。雨の日は、いつも以上に注意して周囲の安全を確認するようにしましょう。

また、傘をさしながらの自転車の運転は禁止されています。普段、自転車通学の皆さんは特に、雨の日はいつもより時間に余裕をもって登校しましょう。

