



ほけんだより6月



令和7年6月2日

香川県立高松南高等学校 保健室

梅雨の季節に入りました。じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。

この時期は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。また、水分補給や着替え・タオルなどを準備し、本格的な夏に向けて暑さに備えた体づくりをしましょう。

～食中毒に気をつけよう～



食中毒を予防するためには菌やウイルスを「**つけない・ふやさない・やっつける**」ことが大事です。

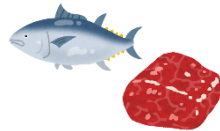
つけない

食材や自分の手、調理器具などに付いている細菌やウイルスを、他のものに広げないように注意しましょう。



▶石けんで手を洗う

- ・調理を始める前
- ・生の肉、魚、卵を扱う前後
- ・調理中にトイレに行ったり、鼻をかんたりした後
- ・調理中におむつを替えたり、動物に触ったりした後
- ・食事の前
- ・保存する食品を扱う前



▶調理器具にも気をつけて

加熱せずに食べるものから先に調理し、まな板や包丁は使うたびにきれいに洗います。

調理する人の体調に注意

吐き気・嘔吐や下痢・腹痛などの症状がある時は、調理は控えましょう。

ふやさない



多くの細菌やウイルスは、10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。

▶買い物の時に気をつけること

●消費期限をチェック！

消費期限を確認し、期限内に食べきれ的分だけ購入しましょう。

●生鮮食品は買い物の最後に

肉や魚などの生鮮食品は最後に買い、汁がほかのものに付かないよう、ビニール袋などに分けて袋に入れましょう。



▶食品を保存するとき

●調理したら、すぐに食べましょう

食べ残しは常温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。

●詰め込みすぎに注意

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキープ。冷気の流れが悪くなるので、食品を詰め込みすぎないように気をつけましょう。



やっつける



食中毒の原因菌をやっつけるには、加熱調理が基本です。特に、肉や魚、卵は中心部まで加熱しましょう。

▶中心部までしっかり加熱

●細菌は75℃で1分以上

腸管出血性大腸菌（O-157 など）
サルモネラ属菌 など

●ウイルスは85～90℃で1分以上

ノロウイルス など



▶調理の時、ここに注意！

●電子レンジでの加熱にはムラがある

食品の一部だけ温度が上がったり、調味料の影響で表面だけ温度が上がることがあるので、注意が必要です。

●「フワとろ」はおいしいけれど・・・

卵料理は、半熟では中心温度が75℃以上になりません。



歯周病とは？

歯を失う原因で最も多いのはむし歯ではなく歯周病です。
約80%の大人がなっているとも言われています。

健康な状態



- 歯茎の色はうすいピンク
- 歯茎に弾力があり、引き締まっている

歯と歯茎の間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。
酸素の少ない歯と歯茎の間を狙っています。

歯肉炎

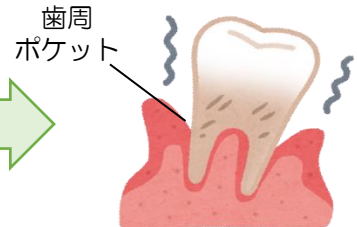


- 歯と歯茎の境目が赤く腫れる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯茎の間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり
正しい治療を行えば
まだ健康な状態に戻れます

歯周病



- 歯茎の腫れが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯茎の溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます。

保健委員よりお知らせ

3-1、3-2、3-3の保健委員で、歯と口の健康に関する掲示物を作成しました！
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください！！！！

3年1組 保健委員

歯と口の健康は全身の健康にもつながります！
日々の習慣を見習い定期的に歯科検診を受けましょう😊

3年2組 保健委員

ていねいに歯みがきをして、
歯の健康を守ろう！！

3年3組 保健委員

よく噛んで
よく磨いて
健康な歯にしよう！

