

# 保健だより 6月



R5. 6. 5

福島県立福島東高等学校

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。4月27日に行われた歯科検診結果を受けて、すでに受診し、報告書を提出してくれた人もいます。歯科検診結果で異常なしに○が付いている人以外は受診の必要がありますので、年に一度のメンテナンスと考え、早めの受診をお願いします。特に3年生は子ども医療受給者証が利用できる最後の年（来年の3月末まで）となっていますので、受験等で忙しくなる前に受診をしておきましょう。

## ギネスブック公認！！

### 世界で最も患者数の多い病気は歯周病



ギネスブックには、「全世界で最も蔓延している病気は、歯肉炎など歯周病である」と記されています。

歯周病は歯ぐきの病気で、歯を失う原因の第一位でもあります。歯周病の直接の原因は**プラーク（歯垢）**です。プラークは、歯に付いた食べ物の汚れなどに繁殖した細菌のかたまりで、この細菌により、歯ぐきが腫れたり、出血したりします。進行すると歯の周りの骨が溶かされ、歯がグラグラしたり、膿などが出て口臭が強くなります。さらに進行すると歯が抜けてしまうこともあります。

厚生労働省の調べでは、日本人の成人の約80%が歯周病にかかっているとのことです。歯を失う原因の第一位が歯周病です。セルフケアで大切なのは、毎日の歯みがきと、その際の歯ぐきの状態のチェックです。そして気になるようなことがあったら、早めに歯科医院で診てもらうことが大切です。

# 熱中症に気をつけよう

先月は、夏日や真夏日、猛暑日という言葉を目にする日もあり、今年も暑い夏に少しずつ近づいていると、皆さんも感じているのではないのでしょうか。5月のニュースで暑熱順化という言葉が何度か目にしました。暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。まだ暑い日が続くわけではなく、日々の気温に差がある今の時期は、暑さに慣れていないので熱中症に注意が必要です。

## 熱中症が疑われるときの応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

いいえ

チェック② 意識がありますか？

はい

### 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
呼びかけへの反応が悪い場合には  
無理に水を飲ませてはいけません。

### 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

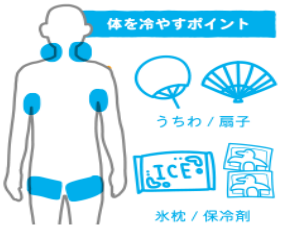
いいえ

### 水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、  
塩分・糖分を一気に補給できるスポーツドリンクや  
食塩水(1ℓの水に対して1〜2gの食塩を加える)がよいでしょう。



### 体を冷やすポイント



チェック④ 症状がよくなりましたか？

はい

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう

### 医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、  
発症時の状態を伝えましょう。

## 食中毒これからの時期は特に注意！！



気温が上昇し始める梅雨の時期から夏場にかけては、食品が痛みやすいため食中毒を起こさないように十分気をつけなければいけません。お弁当をおいしく食べるために食中毒の大原則、「つけない」「ふやさない」「やっつける」を紹介します。



### 1 「つけない」きれいに洗う

- ・調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵を触ったときやトイレに行った後は必ず手をきれいに洗いましょう。
- ・手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆いましょう。
- ・弁当箱（シリコン製のカップ等も）や調理器具は隅々まできれいに洗い、しっかり乾燥させておきましょう。
- ・野菜や果物、魚介類は流水でしっかり洗いましょう。

### 2 「やっつける」しっかり加熱する



- ・おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大切です。清潔な調理用温度計を用いて確認することをおすすめします。
- ・卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱するようにしましょう。
- ・火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理をするようにしましょう。



### 3 「ふやさない」詰めるとき・保存するとき汁気、水気をよく切る

- ・水分が多いと細菌が増えやすくなりますので、おかずの汁気はよく切りましょう。
- ・食品の水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛り付けカップを活用しましょう。
- ・生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。別の容器に入れるとより安全です。

- ・揚げ物や焼き物など、お弁当には水分がもともと少ないものを利用するとより安全です。



#### 4 冷やしてから詰める

- ・ご飯やおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。

#### 5 作り置きのおかず

- ・当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨晚の残り物を詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう。

#### 6 保存も大事

- ・温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。なるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。
- ・長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バックを利用しましょう。

#### 7 食べる前に

- ・食べる前には、手をきれいに洗いましょう。
- ・もし、お弁当の味やにおいがおかしいと感じたら、食べるのはやめましょう。



引用・参考 農林水産省 HP お弁当づくりによる食中毒を予防するために

### スクールカウンセラー立花先生の来校日

6月 7日

6月21日

6月14日

7月 5日

カウンセリングを受けてみたい人は保健室または担任の先生まで

