

# ほけんだより6月号

平成24年 6月 1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

しのぎやすい季節になったと思う間もなく、もうすぐ梅雨の季節です。梅雨の時期は蒸し暑く、食中毒に注意が必要です。また、汗ばむ季節なので、いつもきれいなハンカチを準備しておいてくださいね。

## 梅雨時の健康

### ◎食中毒に注意しよう!

気温が高くなり、湿度も高くなるこれからの季節は食中毒の発生が気になります。



### ★予防のポイント★

- ①衛生管理のよい店で食材を購入する。
- ②洗える食材は十分に洗う。
- ③手、まな板、包丁はこまめに洗う。
- ④生食はできるだけ避ける。
- ⑤食品の中心まで加熱する。
- ⑥指先の傷を放置しない。

### もしも、食中毒になっちゃったら...

軽症の場合は、水分を補給し、消化の良い物を食べよう。嘔吐や下痢が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。重症化する場合もあるので、下痢止めは使用厳禁です。

## 梅雨時の安全

雨の季節を気分良く、安全に過ごしましょう。

### ◎雨の日にやめてほしいこと

- ①カサさし運転。
- ②自転車の横にカサをぶら下げる。
- ③カサを振り回す。
- ④急にカサを開く

**6月は登下校中の事故が最も多い月です。自転車は特に気をつけよう!**

6月4日～10日は…  
**歯の衛生週間です**



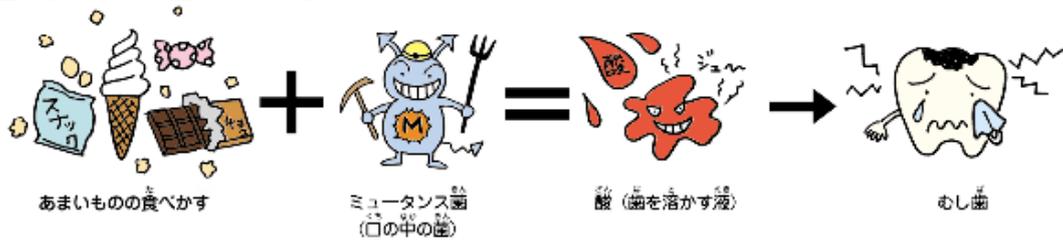
先日、5月15日に行った「**歯科健診**」の結果を配布しました。  
 結果はいかがでしたか？**歯科健診**では…

①**虫歯の有無**、②**歯茎の状態**、③**歯並び**、④**歯垢の有無**、主にこの4点について調べます。  
 昨年度、虫歯を指摘されたにも関わらず、**治療**をせずに今年度の**歯科健診**に臨んだあなた。ちやんとわかっていますよ…

歯は「**早期発見**」「**早期治療**」がお得。痛み、通院回数、**治療費**、いずれも少なくてすみます。

虫歯はどうして**治療**しなければならないか…答えは簡単♪**風邪**などとは異なり、「**歯科**医院で**治療**をしなければ**絶対**に治らないから！」です。虫歯を**放置**していると、**痛い**だけでなく、**歯**は**とんとん**溶けてなくなり、**最悪**、虫歯の菌が**体内**に入り**死亡**することもありますので、**皆さん**も気になる「**口臭**」の原因にもなります。自分の**お**い**つ**て**意**外と**気**づ**か**ない**も**のです。「**口**が**く**さい」と**言**わ**れ**る**前**に**き**ち**ん**と**治**し**ま**し**よ**う！

■**どうして虫歯になるの？**



歯は、**噛む・発音を助ける・顔の形を整える**等の役割があり、とても**大事**です。

この機会に自分の歯の**状態**を**チェック**してみよう！

- 歯の表面に白いしみのようなものがあったり、溝の部分が茶色く着色している。
- 冷たいものがしみる。
- 熱いものがしんだり、ものを噛むとズキズキ痛む。

**チェックが入った人は危険信号です!! 歯科医を受診してください!!**

■**歯茎の病気**



- ・赤くはれる
- ・かゆみあり
- ・白いうみが出る
- ・グラグラする
- ・出血・痛みはない
- ・歯みがきで出血する
- ・口臭がする
- ・歯茎が赤黒くなる

**\* 毎日歯みがきをして、虫歯や歯肉炎を予防しよう**