

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



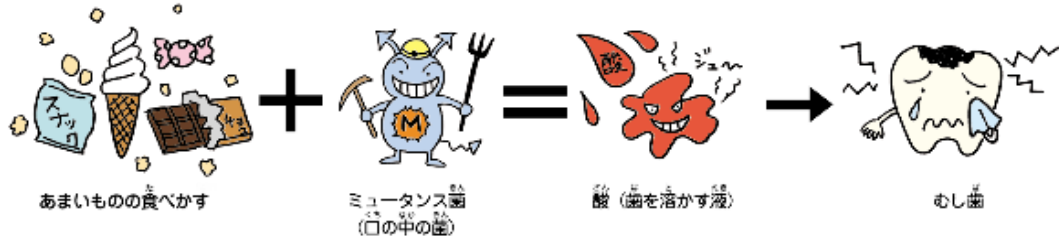
先日、5月15日に行った「歯科健診」の結果を配布しました。
 結果はいかがでしたか？歯科健診では…

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、歯はととんと溶けてなくなり、最悪、虫歯の菌が体内に入り死亡することもあります。皆さんも気になる「口臭」の原因にもなります。自分のにおい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ょう！

■どうしてむし歯になるの？



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**