



紫陽花の花も色づき始めています。

まもなく梅雨に入ります。

暑かったり寒かったりと体調を崩しやすいので、健康には十分気をつけましょう。

また、食中毒にも気をつけて、元気に梅雨を乗り切っていきましょう。

今月のスクールカウンセラー来校日は6月4日、25日となります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

皆さん、「8020：ハチマルニイマル」という言葉をご存じですか？

これは80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという取り組みです。

おいしく食べるには歯は必要不可欠です。

将来の生活の質を維持するためにも今から予防していきましょう。

一般的に思春期は、生活リズムが不規則だったり、友人との飲食、夜更かしでの間食で食生活が乱れます。また、ホルモン不調による歯茎の炎症など虫歯や歯周病のリスクが高まるといわれています。虫歯や歯周病をはじめとする口内トラブルを予防するには、**原因となる歯垢を除去すること**が大切です。

今一度、歯磨きの基本を確認しましょう。

【 歯磨きの基本 】

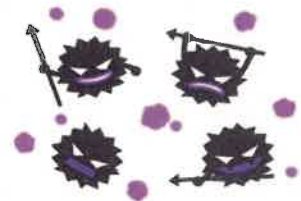
1. 歯ブラシの毛先を歯面にきちんとあてる
2. 毛先が開かない程度の軽い力で磨く
3. 小刻みに動かして磨く

歯ブラシはヘッドがコンパクトなタイプがオススメです。

歯と歯の間をキレイにするために「デンタルフロス」も活用しましょう。

夜食や間食が多い方はマウスウォッシュもオススメです。

本校では6月11日10時から歯科検診予定です！



食中毒の増える時期です！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温20℃で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

食中毒予防のポイントは

- ▶ 細菌を食べ物に「付けない」→食品は洗ったり、分けましょう！
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」→低温で保存しましょう！
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。→加熱処理しましょう！

その他、定期的な手洗いや消毒も大切ですので意識して行ってみて下さい。嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに病院へ受診しましょう。