

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <6月号>

保健目標 口腔内の健康管理に努めよう

保健室に体調不良を訴えてきた生徒が記入する「来室カード」に歯みがきに関する質問があります。6月19日までの統計データをみてみましょう。

毎食後みがく	朝・夜みがく	朝のみみがく	夜のみみがく	みがかない
42人	76人	4人	2人	0人
33.9%	61.3%	3.2%	1.6%	0%

むし歯予防、歯周病予防、口臭予防のためにもできれば、毎食後みがきたいですね。

歯みがきには、感染症の予防、という効果もあります。ぜひ、毎食後の歯みがきを心がけてください。学校で昼食後の歯をみがく生徒がもっと増えることを願います。

歯科検診の結果については、来月お知らせします。さて、どんな結果が出るのでしょうか。

保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します！テーマも自分たちで決めています。

今月は、1-3、2-3、3-2、3-3の保健委員が書きました。

テーマは「食中毒」についてです。気温・湿度が上がるこれからの季節は、食中毒が発生しやすい季節でもあります。保健委員が書いた記事を参考にして、一人一人が食中毒予防に努めてください。

食中毒の発生しやすい時期として、5～10月までの発生件数の合計が年間の約60%を占めており、その中でも7、8月の発生件数が多くなっている。

また細菌性食中毒は6～10月に発生する。それはこの時期、気温・湿度が上がり、細菌が発育するのに良い条件となるからである。

最近では暖房設備の普及によって冬場でも細菌性食中毒が発生する。

家庭でできる食中毒予防のポイント

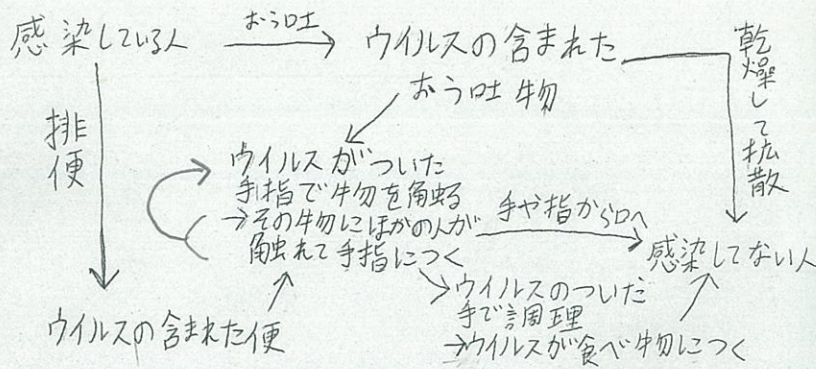
1. 食べ物を買う時
 - ・新鮮なものを選ぶ
 - ・消費期限を確認する
 - ・買ったならなるべく早く帰る
2. 保存する時
 - ・すぐに冷蔵庫にしまう
 - ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下にする。
3. 調理の下準備
 - ・使うたいしやくを洗う
 - ・冷凍したものは室温で解凍してから
4. 調理するとき
 - ・十分に加熱する
 - ・もし途中でやめるには、冷蔵庫に入れる
5. 食事するとも
 - ・食卓につく前に手洗い
 - ・温かい料理は65度以上
 - ・冷やす料理は10度以下に保つ。



食中毒の種類

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・サルモネラ属菌
感性的型 | ・ヤエルシ菌
感性的型 |
| ・カンピロバクター
感性的型 | ・セレウス
毒性型 |
| ・病原性大腸菌
感性的型 | ・黄色ブドウ球菌
毒性型 |
| ・腸炎ビブリオ
感性的型 | ・ボツリヌス菌
毒性型 |
| | ・ノロウイルス
感性的型 |

ノロウイルスの感染ルート



★ノロウイルスは、感染した人のおう吐物や便に含まれており、知らないうちに手指を介してほかの人の口から感染します。



ウイルスを防ぐ3つの方法

- ① 洗、流、がす
食事の前、トイレの後、調理の前に石けんを使って手を洗う
- ② ウイルスにふれない
ウイルスが含まれているようなものは適切な方法で処理
- ③ ウイルスを死滅させる
中心温度85度以上で1分以上火に通すことでウイルスを死滅させる。



保健室コラム

ある生徒が相談してきました。

休み明け、眠くて、授業中も寝てしまいそうになるそうです。そこで、休み中の様子を聞くと、普段の寝不足を解消するために休みの日に寝だめするそうです。休日に遅く起きることで体内時計がくるってしまっているのではと思い、次のようなアドバイスをしました。

○休みの日でも、いつもとほぼ同じ時間にいったん起きる。

○布団から出るのが辛いときは、布団の中で手足を動かすだけでもOK。

○体を朝起きた状態にリセットする。

○やはり眠いときは、リセット後に寝てもOK。

先日休み明けに、その生徒が「先生体調がいいです。眠くなりません。」と明るい笑顔で話してくれました。

人間は、残念ながら寝だめ、睡眠の貯金ができません。できれば、毎日の睡眠時間を確保してほしいところですが、日々部活動、自宅学習で忙しい皆さんは、休日の朝を工夫してみてください。

