

令和8年

6

6月1日発行

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室



雨が続き、温度調節がむずかしい季節になってきました。夏本番はまだ先ですが、梅雨の時期には湿度コントロールも大切です。梅雨は高温多湿な環境が続くことで、食中毒が増加します。普段よりも一層、食品や水筒の管理に注意をしましょう。また、今月から水泳が始まります。体調を整えて、安全に参加できるようにしましょう。

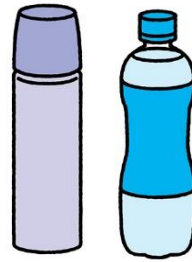
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けた食品類は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

6月の保健行事



- 1日(月) 身体計測 2校時終了後
- 4日(木) 水泳指導前健診 放課後
- 5日(金) 眼科健診 放課後
- 18日(木) 健康講話 3校時
- 25日(木) 整形外科健診 放課後



カタツムリには歯がある？

○ or ×

やわらかい体のカタツムリ。歯がなさそうな見目をしていますが、実は「歯舌」というヤスリのような舌をもちます。この歯舌には、小さな歯がびっしりと並んでいます！カタツムリはそのザラザラした歯舌を使って、葉やコケなどのやわらかい植物を「けずるように」して食べます。イメージとしては、歯ブラシとノコギリが一緒になっている感じ。そして、その歯は新しいものが次々につくられるので古くなくても大丈夫。むし歯とは無縁ですね。



「歯を大切にする」

毎日している歯みがきですが、「正しい歯みがきができているか」がとても重要です。



どれくらいのかでみがく？

よく表現されるのは「桃の皮が傷付かないくらいのか」数字で言うとも100~200g程度。大切なのは、歯ブラシを小刻みに動かしながら、歯1本1本を順番に磨くこと。強くゴシゴシしなくても食べかすなどの汚れは十分落とせます。逆に力を入れすぎると、歯肉を傷つけてしまったり、歯のエナメル質が削れて知覚過敏の原因になったりもしますので注意が必要です。

体感してみよう！

親指の爪に歯ブラシを垂直に押し当てた時、「少し白っぽくなるくらい」が150~200gの強さです。自分の普段の歯みがきのかと比べてみましょう。



7つの間違いをさがしてね **難易度Max!**

