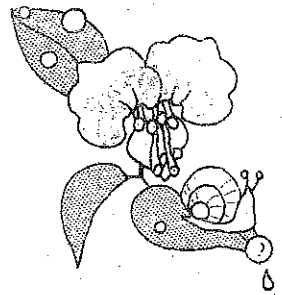
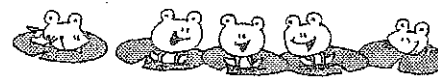


ほけんだより

2010. 5. 31

魚住中学校 保健室

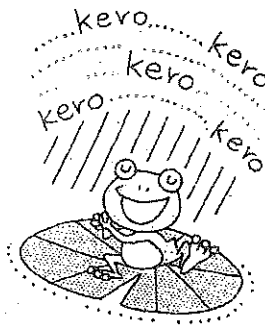


新年度が始まって、早や 2ヵ月近くが経ちました。

新しいクラスには、もう慣れましたか？

今年の春は、梅雨のように雨が降り、肌寒い日が続いたかと思えば、急に夏のような暑さになったりと、衣服の調節が難しいですね。

こんな気候の時は、体調も崩しやすいので、健康管理に注意しましょう。



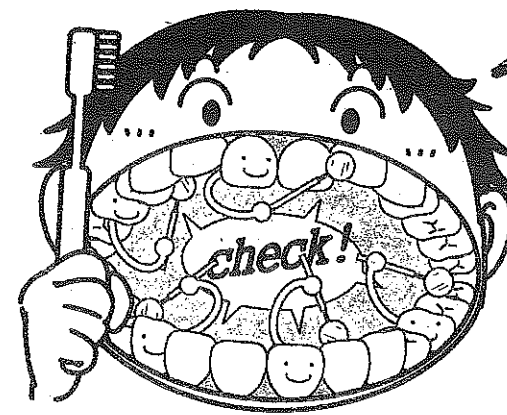
健康診断が続いてはす

4月から、様々な健康診断が順番に行なわれています。何か病気や異常が見つかった人は、お知らせを出していますので、おうちの人と相談して 早めに専門医のところに going みて下さい。

② お知らせのなかった人は『異常なし』です

6月の保健行事

1日(火)	眼科検診	13:15~	1年生 5・6・7・8組 と 3年生
9日(水)	歯科検診	8:45~	2年生 1・2・3・4組 と 3年生
10日(木)	"	"	2年生 5・6・7・8組 と 1年生



あなたはきちんとみがけてる？

6月4日
~6月10日

歯の衛生週間

厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが、約86%の人に

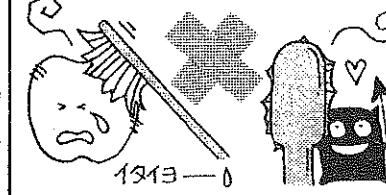
むし歯があるとも言われています。多くの人がみがけているつもりでも、きちんと“みがけて”いない と言えそうですね。

歯みがきは
食後3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは
食後5~20分。



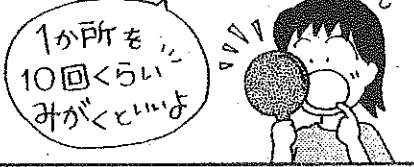
歯ブラシはきれい！



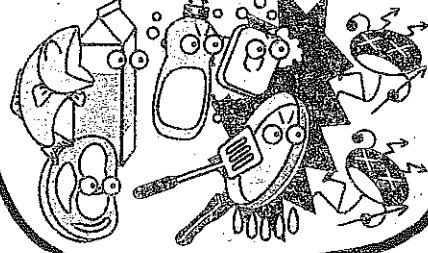
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を
ていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。



食中毒に気をつけて

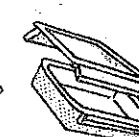


これから迎える梅雨の季節。気をつけてほしいのが「食中毒」です。

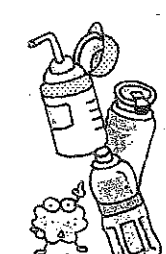
この時期は食品がすぐに傷みやすいので、注意が必要です！！

こんなところにも気をつけて

① お弁当箱のパッキン
意外に汚れています。



② 水管の注ぎ口
ストローのつけこもや、直接口をつけて飲むタイプのは、特に注意！！



③ ホットボトル
口をつけて飲んだものは、早めに飲みきりましょう。

④ 長く伸びた爪
細菌のたまり場です。

⑤ 冷凍食品
中心部まで、しっかり加熱しましょう。

