

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
令和元年6月6日 発行

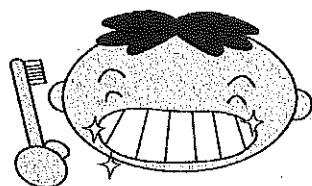
6/4~6/10歯の衛生週間



歯磨きはていねいにできていますか

●一番の予防は毎食後の歯ブラシ●

毎日のことだからマンネリ化しがちです。毎回ていねいに磨くことは大変です。まず1日に1回10~15分、時間をかけて磨きましょう！自分の歯の状態に合わせたブラッシングができていますか？特に中学生の時期から、歯周病の起こりやすい時期になって来ます。歯だけでなく、歯と歯茎の間、歯茎のマッサージも合わせて丁寧に磨いてください。



●プラーク（歯垢）のたまりやすい場所に注意したブラッシングを●

歯茎のトラブルと並び、奥歯の虫歯もこの時期は依然多くみられます。どちらもその原因はプラーク（歯垢）です。特にたまりやすいポイントに注意して丁寧に清掃することが大切です。

養護教諭の万代美穂(まんだいみほ)です。
みなさんと一緒に喜び、笑い、悩みなかで
自分も成長したいと思っています。
よろしくお願いします！



食中毒に気をつけて！

この時期の食中毒のほとんどが、細菌によるものです。食中毒を防ぐには3原則のつけない・増やさない・やっつけるが大切ですが、食材にも殺菌や抗菌などの作用があります。その食材を食べれば食中毒が起きないというわけではありませんが、お弁当や食事に積極的に取り入れることも食中毒対策のひとつです。

- 生水を飲まない。
- 食事の前には必ず手を洗う。
- 汗のしまつをする。
- かびに注意する。
- 生ものをひかえる。



食 材	効 能
うめぼし	うめぼしの酸には殺菌作用があり、胃腸の働きを助ける。
しょうゆ	抗菌、殺菌作用があり、食品の保存性を高める。
しょうが	辛味成分であるジンゲロンには殺菌作用がある。
大葉（しそ）	香り成分には強い抗菌作用や防腐効果があるので、夏のお弁当にも活用できる。
カレーパウダー	パウダーの中のターメリックには防腐効果を高めるクルクミンが含まれている。
とうがらし	カプサイシンには殺菌作用がある。
わさび	辛味成分に極めて高い抗菌作用があり、多くの食中毒菌の増殖をおさえる働きがある。
お酢	ほとんどの食中毒菌は酸に弱く、お酢に入っている有機酸に殺菌効果がある。
お茶	カテキンに抗菌、殺菌効果があり、食後にお茶が良いとされている。

☆☆6月の予定☆☆

- 6月6日（木） 内科検診（2年生）
- 6月12日（水） 歯科検診（2-1、2-2、3年生）
- 6月13日（木） 内科検診（3年生）
- 6月19日（水） 歯科検診（2-3、3年生）
- 6月26日（水） 耳鼻科検診（全学年）

