ほけんだより 6月

十津川高校　No.3

湿度が高く、蒸し暑くなってきましたね。暑さのために体調を崩す人が5月から増えてきています。
暑さからくる頭痛は水分不足が原因です。しっかりと水分と睡眠をとること、ごはんをしっかり食べて体調管理を整えましょう。熱中症にはくれぐれも気をつけてくださいね。

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

「８０２０運動」を知っていますか？これは、「８０歳になっても２０本以上の歯を保とう」という運動です。いまでは達成率が２分の１にまで増えてきています。２０本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。ぜひ「８０２０」を目指してください。

よく噛むことの効果

肥満防止
満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ。

ガンの予防
唾液の中の酵素が食品の発がん性をおさえる。

味覚の発達
噛んでよくわかる、食材の味。

胃腸快調
消化を助け、食べ過ぎを防ぐ。

脳の発達
血液量増加で物忘れなどを防止。

歯の病気予防
唾液で食べ物のかすや細菌を洗い流してきれいにする。

ボクたち気温が高いと
元気いっぱいになります！

細菌たち

食中毒に気をつけて

気温や湿度が高いため、食品の傷みが早い時期です。作り置きは避け、消費期限には十分気をつけましょう。

吐き気・おう吐	腹痛	下痢

食事をしてから数時間後に症状が出たら**注意！**

飲みかけのペットボトル

人の口には、多くの細菌がいるためペットボトルに直接口を付けることで中に細菌が入り込んだり開封したペットボトルに空気中の微生物が入り込んで腐敗を引き起こします。
特に無添加で保存料が入っていない**麦茶**、**牛乳**や**紅茶**など細菌の増殖率が高いといわれています。

昨日のご飯

おにぎりなどによく付く黄色ブドウ球菌がつくる毒素は熱に強いので加熱して食中毒を防ぐことは出来ません。
なにか作る際は、手洗いうがいを徹底しましょう。

６月の健康診断日程予定

尿　検　査：１日（木）※予備日
眼科検診：９日（金）
結核検診：１６日（金）
内科検診：２１日（水）※２，３年生のみ