

# ほけんだより 6月



十津川高校 No.3



雨が続き、湿気が多い季節になりました。先生は低気圧に弱いのですが、学生の頃より太陽の下で運動することも無くなってきたので日光にあると頭痛がするようになりました。アーモンドス〇シャルという菓子パンがあって、先生はそれが大好きで学生の頃よく食べていたのですが、この前久しぶりにアーモンドス〇シャルを見つけて勢いで買って食べたのですが胃もたれをしてしまいました。

大人になるとはそういうことです。



歯を見せて 笑える今を 未来にも

「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人に1人にまで増えてきます。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ます。ぜひ「8020」を目指してください。(いまの歯の本数はたいてい28~32本です)

## 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。



## 食中毒に気をつけて

ボクたち気温が高いと元氣いっぱいになります!



気温や湿度が高いため、食品の傷みがはやい時期です。作り置きは避けて、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

### 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つ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に微生物が入り込んだりして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**や**牛乳**など細菌の増殖率が高いといわれています。

### 昨日のごはん

**おにぎり**などによく産生されやすい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できません。

## 6月の健康診断日程

- 6月14日(金) 1年生結核検診 13:25~
- 6月28日(金) 全学年 眼科検診 9:55~

今月で健康診断は終わりです。おつかれさまでした。