

# ほけんだより 6月



島原商業高等学校  
保健室  
令和8年6月12日

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

## COっていわれたけど、 むし歯じゃないから大丈夫？

実は・・・COはむし歯の始まりのサイン！！

- ◆今なら歯磨きやフッ素で進行を防げる場合があります
- ◆放置すると治療が必要になることもあります
- ◆検診結果をもらった人は早めに受診しましょう



## スポーツと歯の関係

- ◆歯並びや噛み合わせは運動能力にも影響！！
- ◆しっかり噛むことで力を発揮しやすくなり、バランス能力にも関係！！
- ◆健康な歯を守り、ベストなパフォーマンスにつなげましょう

### このポケットがあると…

洋服やズボンなどに付いていて便利なポケットとちがって、歯と歯肉のさかい目にあつたら困るのが「歯周ポケット」です。そこに歯垢（プラーク）がたまると、歯垢にいる歯周病菌により、歯肉に炎症が起きます。これが歯肉炎です。歯肉炎にならないためには、ていねいなブラッシングや歯科医院で定期的な検査を受けることが大切です。

## 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



## 熱中症予防のポイント

① 朝食をしっかり食べる

② 喉が渇く前に水分補給

③ しっかり睡眠をとる

④ 体調が悪い時は無理をしない



## 鼻をかんだ後のティッシュ どうする？

使用したティッシュをそのまま机やポケットに入れたままにしていたら、周囲に菌やウイルスを広げてしまう原因になります！！

◆鼻をかんだティッシュはビニール袋に入れて密封してからゴミ箱に捨てましょう

◆その後は必ず手洗いをしましょう

★感染予防のため、一人ひとりが

心がけましょう！！



## 食中毒予防の3原則

### 菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



### 菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する

