

# 6月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.4

## 雨の季節は気を付けて



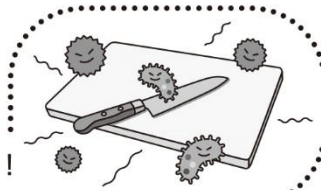
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



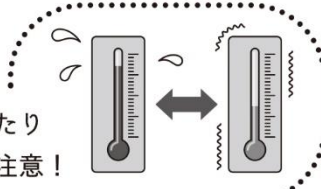
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!

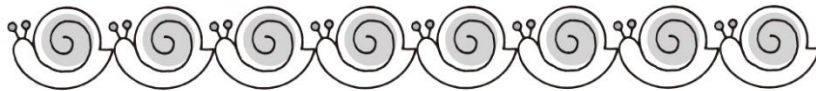


### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!



梅雨に入りました。しとしとと雨の降る日が多く、なんとなく心も体も不調を感じやすくなるかもしれません。自分に向き合う時間だと思っていつもよりゆっくり過ごしつつ、身の回りの衛生やケガ、気温の変化などに気を付けて過ごしましょう。



## こんな誤解をしていない? 食中毒の話

### ✕腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあるのです。



### ✕生野菜では食中毒にならない

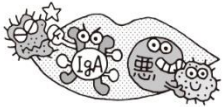
食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

- ① 栄養
- ② 水分
- ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです



梅雨入りと同時に気温の低い日が続き、まだ夏の気配を感じる事が少ないですが、今から夏の体を準備しておきましょう。これから暑くなる日に備えて、汗を拭くタオルや水筒を忘れずに。(水筒は記名もお忘れなく)

今日から始める  
**夏の準備**

**汗をかく**  
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

**暑さに慣れる**  
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

## 6月の健康診断予定

日	曜	時間	項目	対象学年	備考
22	水	9:00~	脊柱側弯検診	1年生 他学年経過観察者	問診票あり 体育着登校
29	水	9:00~	歯科検診	1年生	登校後、保健室に提出