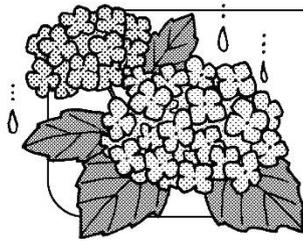
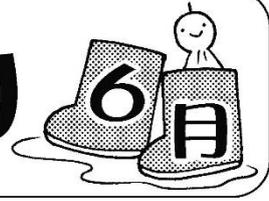


●保護者の方に必ず見せてください●



# ほけんだより



No.3

平成29年6月16日発行

丸岡南中学校 保健室

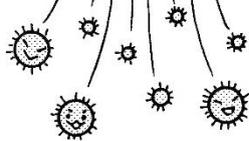
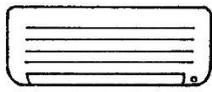
67-7722

## 6月の保健目標 歯を大切に する習慣を身につけよう

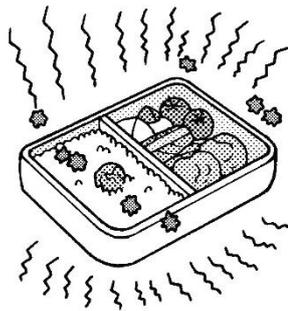
6月に入り、あわただしい毎日が過ぎていきます。学校行事や部活動やテスト…忙しい中学校生活を乗り越えるのは体力勝負！栄養のある食事と十分な睡眠、それから適度な運動をして、しっかり体力をつけましょう。

4月の歯科検診から1か月以上経過しましたが、虫歯の治療は進んでいますか？毎日の歯みがきに加えて、歯医者さんでのスペシャルケアで、自分の歯を大切にしましょう。

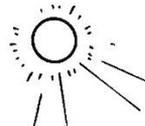
### 梅雨時に注意したいこと



カビ・ダニが増えやすい



食中毒の危険あり



体が暑さに慣れていない



傘の扱い方

毎週月曜  
身だしなみ  
チェック中



- ①前髪の長さ
- ②手のつめの長さ
- ③ハンカチ
- ④はなかみ
- ⑤名札

雨の日が続くと、気分が落ち込みやすくなったり、イライラしやすくなったりします。家族やお友達と思いっきりおしゃべりをしたり、おいしいものを食べたりして、リフレッシュしましょう。

それから、けがも増加します。昨年1年間でけが人が一番多かったのが6月です。とくに水曜日に病院にかかる人が多かったようです。休み時間の過ごし方や体育・部活動の時間にはご注意ください！



6月4～10日は  
歯と口の健康週間



## イベント① スクエア対抗歯みがきマッチ

給食後の歯みがきを“昼みがき”と呼んで、歯みがきの実施を呼びかけています。給食の際の“おかわり優先権”をかけてスクエア対抗で取り組んでいます。

## イベント② ここからチェック

自分が普段の生活で、しっかり歯みがきができているかをセルフチェックで振り返っています。ルーティーンに組み込んでいる人は振り返るまでもありませんが、そうでない人は、昨夜の歯みがきをしたかどうかを思い出すのにも苦労しているようです。



第2回の「ホンマでっか!？」は、これからの季節に全国的に増加する「食中毒」のお話。食中毒や感染性胃腸炎の経験者は知っている、あのつら～い腹痛・嘔吐・下痢にならず、あなたはおいしいお肉を食べられるのか!？「へえ～」で終わるか、生活に役立てるか、それはあなた次第です。

No. 2

## 焼肉！バーベキュー！お肉をよ～く焼いても、 食中毒になってしまうことがある!？

ホンマでっか!？HOKENSHITSU

家族みんなで焼肉、友達も呼んでバーベキュー、とっても楽しい夏のイベントですね。しかし、このお肉が原因で食中毒になる人が後を絶ちません。他所の学校ですが、遠足でバーベキューをした際に、30人以上が食中毒の症状を訴えた例もあります。飲食店では牛や豚の生レバーの提供が禁止されるなど、今や「お肉はよく焼いて食べる」のが当たり前になってきました。しかし、よく焼いたお肉でも食中毒になってしまう場合があります。それは“食べる箸”と“焼く箸”を区別しなかった場合です。「ま、いっか!」と自分の食べる箸で、生肉をつまむことで、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(なんて恐ろしげな名前…)が、箸を介してダイレクトにあなたのおなかに! 楽しい思い出が悪夢の始まりにならないよう、お箸はしっかり使い分けて、お肉の菌はしっかり焼き殺しましょうね!(関連情報が載っている保健ニュースを保健室前の掲示板に貼りました。興味のある人は読んでみてください。)