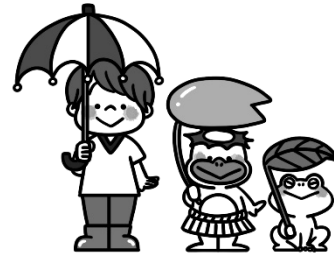


# ほけんだより 6月

令和5年6月  
河内長野市立南花台中学校  
保健室

梅雨に入り、湿度が高くジメジメとむし暑く感じる日が増えました。晴れていなくても、湿度が高いと熱中症になる危険があります。一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日に思ったより気温が下がることもあります。体調を崩さないよう、服装などで工夫して過ごすようにしましょう。

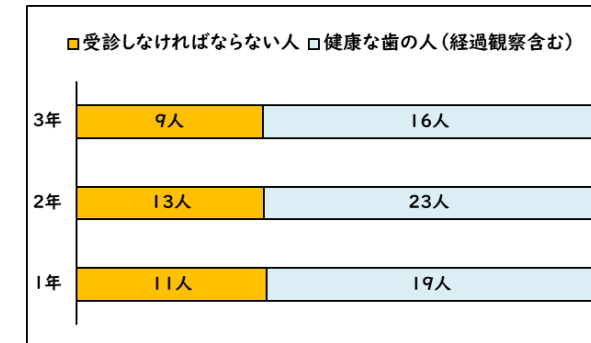


## 歯医者さんに行こう！

歯科健診の結果、病院に行かなければいけない人は、**33人**でした。

学校歯科医の先生からは、「**【歯石】**がある人が増えてきています。」とお話がありました。歯石は、基本的に歯医者さんに行かないと取れません。早めに受診して取ってもらうようにしましょう。

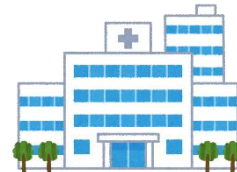
※歯石とは…プラーク(歯垢)が石灰化して硬くなったもの。歯みがきが不十分で、プラークが長期間、歯の表面についているとき、唾液に含まれるカルシウムなどの成分で石灰化します。



## すべての健診が終わりました！

4月から始まった健康診断がすべて終了しました。受診等が必要な人には、お知らせを渡しています。

早めに受診し、受診をしたら忘れずに受診報告書を学校に提出してください。



ちなみに現在の視力の受診率は

**27.3%** です！

危険！！

## 傘の使い方



傘をもつことが多いこの時期、みなさんは正しく傘を使えていますか？ SNS 等でも話題になっていた危険な傘の持ち方も含めて、傘の使い方を紹介します。



振り回さない

当たり前です。  
傘は振り回すものではありません。



人の近くで開かない

傘の骨の先が当たってケガをさせてしまうかもしれません。  
傘を開くときは、少し距離をあげたり、先を斜め下に向けたりしてゆっくり開きましょう。



傘さし運転(自転車)しない

ハンドルを持つ手が片方になり、不安定になるだけでなく、傘で前や周りが見えにくくなる、歩行者に傘が当たるなどのトラブルにつながり、非常に危険です△



傘を横向きに持たない

先日 SNS 等でも話題になっていました。横向きに持つと、後ろを歩いている人に傘の先が当たります。近くにいるのが小さい子どもだった場合、ちょうど顔の位置に傘の先が来て大変危険です!!階段やエスカレーターを利用しているときも気をつけてください。  
傘を持つときは縦に持ちましょう。

### 食中毒とは…

食中毒を起こす細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることで、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。症状や病気になるまでの時間は様々です。時には命に関わることも!!

ジメジメ暑くなってきたこの時期から夏にかけて要注意です!

例) サルモネラ菌・黄色ブドウ球菌・腸炎ビブリオ菌・カンピロバクター・ノロウイルス・腸管出血性大腸菌など

**つけない**

手も食器も清潔に。

**やっつける**

加熱調理を。

**増やさない**

お弁当は冷めてから食べるまで保冷。

夏のお弁当

食中毒に気を付けよう

見えない菌に注意!

**残さない**

残りは食べない。