



# ほけんだより



百合丘高等学校 保健室  
平成30年6月13日

★スクールカウンセラー来校日★ 6月15日(金) 6月29日(金)

いよいよ梅雨の時期に入りました。紫陽花の花は雨空に映え、雨の日に気持ちを晴れやかにしてくれます。紫陽花の花言葉は一家団欒。紫陽花の花のがく(四角くて花びらのようにみえるもの)が集まって咲いていることからつけられたそうです。雨の日は、家でのおんびりと家族で過ごすのも良いかもしれませんね。



## 健康診断が終了しました！

6月7日で健康診断が終了しました。いろいろな検診がありましたが、一番みなさんに関心があったのは、身長や体重のようでした。自分の体に関心をもって、年に一度は自身の体調を確認してくださいね。

### 歯科検診の結果は？



歯科検診の結果はどうでしたか？口や歯の状態をきちんと確認できましたか？歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康は体の健康を守ります。

### 歯垢を気にしていますか？ (\* 歯垢: 口の中の細菌が固まったもの)

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯茎にダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまっていきます。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

### 歯垢がたまると、むし歯や歯周病の原因になります！！

### 歯周病って？



歯周病になると、歯茎や歯を支える骨が壊されて歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちます。歯周病は**世界中での患者数第1位**です。**日本人が歯を失う理由も第1位**です。

### 歯周病と体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯茎から血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

## 食中毒が流行る時期です



最近、腹痛や吐き気、嘔吐で来室する人が増えています。話を聞いても、特に変わったものを食べているわけでもなく、不規則な生活をしているわけでもなく…理由がわからないとのこと。けれど、天候が安定なくて体が疲れていたり、気温や湿度が高くなってきて、いつも通りの保存状態では食べ物が安全に保存できなくなっているのかもしれない。食中毒も流行る時期です。天候や季節に合わせて体調管理をしていきましょう！

## 傷みにくいお弁当の基本

### お弁当箱は清潔に！

ゴムパッキンなど細かいところも念入りに洗いましょう。

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです！

### しっかり加熱！

75℃の加熱を1分以上で菌は死滅します。前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう。



### 水分を少なく！

菌は湿気のある温かいところが好きです。水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう。生野菜は水分が出やすいので避けましょう。

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう！



## 雨のおはなし

これから、だんだんと雨の日が増えていきます。日本には、素敵な雨の名称がたくさんあるのを知っていますか？

「甘雨(かんう)」 草木を潤す恵みの雨。「穀雨(こくう)」 穀物の成長を促す雨。また、ゲリラ豪雨の別名を「鬼雨(きう)」といい、鬼の仕業ともいえるような急で激しい雨のことをさすそうです。他にも、ほんの少しだけ降る雨を「涙雨(なみだあめ)」、天気雨の別名を「天涙(てんきゅう)」など、繊細さを感じる名称もあります。まるで、雨にも感情があるようで面白いですね。雨がずっと憂鬱になることもありますが、今日の雨は何の雨だろう？と考えたら少し楽しく過ごせそうです。

