



山形県立
寒河江工業高等学校
保健室
令和8年6月17日

6月も中旬です!新学期を迎えて、新しいスタートに慣れてきた頃ではないでしょうか。保健室では怪我の対応もやや増えてきたように感じます。怪我をしてしまうのは仕方ないことですが「**予防**」できるように**準備運動**をしっかりとしましょう★ほけんだより6月号は「**歯**」と**保健委員**が作成した「**食中毒**」について話題にします!



★歯を大切にできていますか?★

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

みなさんの口の中にある**永久歯**は、一度失うと基本的に**生え変わる**

ことはありません。永久歯は食事や会話だけでなく、健康や見た目に

も大きく関わる大切な歯です。



●永久歯を守るポイント●

デンタルフロスや**歯間ブラシ**を活用する

毎日**丁寧**に歯を磨く

甘い飲み物や間食をとりすぎない

定期的に**歯科健診**を受ける

歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。



メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

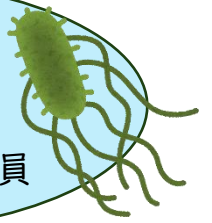
メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?





食中毒の症状

- 下痢
- 激しい腹痛
- 吐き気・嘔吐
- 発熱



食中毒対策の3原則

1. つけない・増やさない

お弁当・買い食い

- 食べる前の手洗い

スマホ操作後の手には菌が多いため、必ず石けんで洗いましょう。

- 寄り道での放置厳禁

カバン内での長時間放置は危険です。購入後はすぐに食べましょう。

2. やっつける

自炊や調理実習

- 中心まで加熱

肉や魚は生焼けを避け、中心部まで十分に火を通します。

- 道具の使い分け

生肉用とサラダ用の道具を分けるか、使用の都度洗剤で洗います。

3. 増やさない

残ったごはんの保存

- すぐに冷蔵庫へ

常温での放置は厳禁。冷めたら速やかに冷蔵庫で保管しましょう。

- 迷ったら捨てる

見た目や臭いに少しでも違和感があれば、迷わず廃棄してください。

保健室からひとこと

梅雨の時期となり、雨の日が続いています。湿気が多く、気分もどんよりしがちですが、雨の音を聞きながらゆっくり過ごしたり、読書や趣味に取り組んだりするにはぴったりの季節です。天気にならず、自分なりの楽しみを見つけながら元気に過ごしていきましょう。今月号から、保健委員の健康コラムを連載します★
「食」をテーマに連載します、お楽しみに！

