

ほげんだより 6月

令和6年5月31日
平塚盲学校 保健室

梅雨の季節は外出が難しく、ストレスがたまりやすい時期。そして運動不足から体重が増えやすい時期でもあります。

家の中で軽く体を動かしたり、音楽を聴いたり、趣味を楽しんだり、心もからだもリフレッシュしながら過ごせるとよいですね。

◎ 6月の保健行事 ◎

- 7日(金) 体重測定 幼・小
- 10日(月) 体重測定 中普1組、中1-2
- 11日(火) 体重測定 普1-2、普2-2
- 12日(水) 体重測定 普3-2
- 12日(水) 午後：精神科相談。

相談の対象は5月31日までに申し込まれた方です。



◎ 6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です ◎

○6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

○8020（ハチマルニイマル）運動のご紹介

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」というとりくみがあります。歯が20本以上あれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができるのだとか。そこでいつまでも自分の歯で食事を楽しめるようにとの願いを込めて、この運動が始まりました。

○具体的な対策

1. はみがきをていねいにする
2. かかりつけ医を持ち、定期的に検診を受ける
3. よく噛んで食べる など。

すでに実践済みの方も多いと思いますが、この機会に自分の歯について改めて考えてみるのもよいですね。



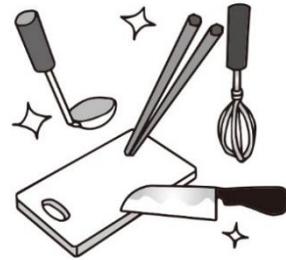
◎ 食中毒にご用心 ◎

○6～9月は気温も湿度も高く、細菌やウイルスが増殖しやすいため、食中毒にも注意が必要な時期です。

○予防のポイントは「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つとされています。

1. 菌をつけない！

調理する時は、流水と石けんで手を洗う！
食器や調理器具もしっかり洗います。



2. 菌を増やさない！



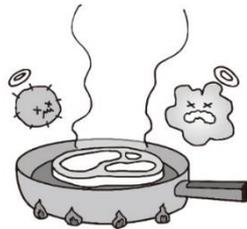
作った料理はすぐに食べましょう！

保存する時は冷蔵庫へ！

冷蔵庫では菌の増えるスピードが落ちるだけで、菌を殺すわけではありません。冷蔵庫に保管する場合も、なるべく早めに食べるようにしましょう。

3. 菌をやっつける！

食材の中心まで、十分加熱します。
特に肉類はしっかり火を通しましょう！



○ペットボトル飲料による食中毒にもご注意を！

持ち運びに便利なペットボトルですが、一度口をつけたペットボトルにはたくさんの菌が付着しています。

特に糖分の入った飲料水は時間とともに爆発的に菌が増えるそうです。

口をつけていなくても一度開けてしまったものは外気に接触して菌が入り込む可能性もあるので注意が必要。ペットボトル飲料は開けたらその日のうちに飲みきりましょう！

