



令和2年8月

# 保健だより

## ◆マスクの中のお口は大丈夫ですか◆

お口は、健康の入り口です。身体につながっているお口の中が汚れていては、様々な感染症になりやすいです。鼻や喉の粘膜は、ウイルスがつかない様に膜で覆われています。ところが、お口の中の細菌がその膜を破壊するのでウイルスがくっつきやすくなり細胞内に入ってきて感染します。歯みがきをしてお口の中をきれいにすることで、細菌を少なくし感染症を防ぐことができると考えられています。お口が汚れていると、むし歯や歯周病にもなります。毎日、丁寧な歯みがきを実践してくださいね！「食べたらみがこう」！！

### 歯みがきのポイント

- ① 鉛筆を持つような持ち方で軽い力でみがく
- ② 歯ブラシを細かく動かして1本ずつみがく
- ③ 歯ブラシは、きれいなものをつかきましょう
- ④ 注意してみがくポイント



歯と歯の間      奥歯の溝      歯と歯ぐきの境目



## ◆熱中症は予防が大切です◆

急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意しましょう。

熱中症は、きちんと予防すると防ぐことができます。

次のようなことに注意しましょう。

- ① 暑さを避けて、涼しい服装で過ごしましょう
  - ② 外で、2メートル以上を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう
  - ③ こまめに水分をとりましょう
  - ④ 日ごろから健康管理をしましょう
  - ⑤ 暑さに備えた体力づくりをしましょう
- 暑さの感じ方は、人によって違います。  
学校でしんどくなった時は、無理をせず早めに先生へ相談しましょう。



## ◆食中毒予防の3原則◆

### ◆つけない◆

・手は、石けんを使っていてねいに洗いましょう。  
・まな板や包丁などの調理器具やふきんは、使用するたびにきれいに洗いましょう。  
・肉、魚、野菜など、食材により使い分けて、二次汚染を防ぎましょう。

手を洗う



### ◆増やさない◆

・肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。  
・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。  
・冷蔵庫を過信せずに、早めに食べるようにしましょう。

すぐに冷蔵庫へ



### ◆やっつける◆

ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。  
・肉や魚は、中心まで十分に加熱しましょう。野菜なども加熱すると安心です。  
・「食材中心部を75℃で1分以上」を目安に加熱するようにしましょう。

加熱する

