

ほけんだより 6

NO.3

徳島県立城東高等学校

令和5年6月発行

5月に新型コロナウイルスが5類へと変更になり、私たちの生活もだんだんコロナ前の状態に戻りつつあります。マスクの着用が任意になったり、お店のアクリル板が取り払われたり、大勢で集まるイベントも増えてきました。規制は緩くなってきましたが、コロナウイルスが消えたわけではありません。引き続き、手洗い、換気等の基本的な感染症対策をお願いします。

まだあるよ～6月の健康診断！

6月 1日 (木)	歯科検診 (全員)
6月12日 (月)	耳鼻科検診 (1年生) ②
6月14日 (水)	耳鼻科検診 (1年生) ③

四国地方・梅雨入りしました

梅雨の時期に注意することは・・・？

① 自転車事故に注意, ② 食中毒に注意, ③ 体調の変化にも気をつけて！

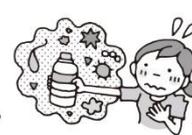
ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入り増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む





歯科検診の結果を受け取ったら、必ず自分で確認しましょう。そして、治療を勧められた人は早いうちに受診しましょう。初期に治療を行った方が痛みは少ないです・・・よ。

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”

第1位



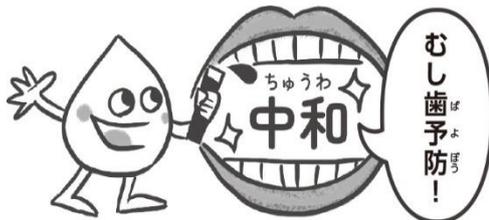
歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるこ

とが原因です。
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する

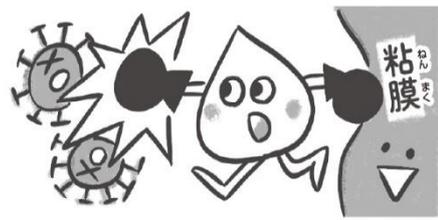


だ液
ってこんなにスゴイ

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

参考文献：「健」