

黒石原支援学校 保健室

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6/4 **歯と口の健康週間** 6/10



【答え】これは、歯垢1mgの中にある、バイ菌の数です。ちなみに歯垢1mgとは、耳かき1すくいぐらいです。この中に、10億個ものバイ菌が...

きちんと歯みがきできているかな?



みがいている
 みがけている

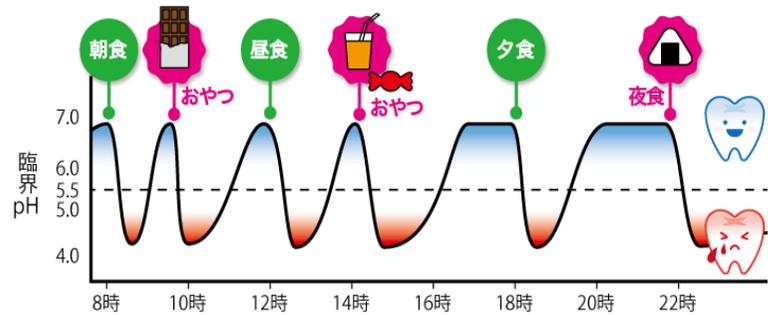
あなたはどっち?



ちゅうい **注意** だらだら食べ!!

おやつを食べ方にも工夫がいらいます。一度に食べるより「だらだら食べ」をするほうがむし歯になる確率が上がります。アメやガム、グミなどは、だらだら食べになりやすいので注意が必要です。

悪い例

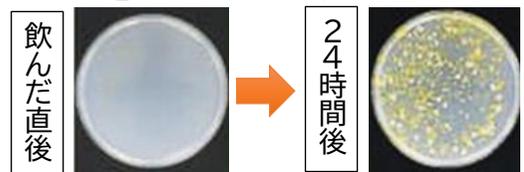


口の中が虫歯になりやすい状態になる回数が多い。

よく ちゅう どく **食中毒** が心配な季節になりました。

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。そこで今回取り上げたのは、みなさんがよく口にしている『ペットボトル』についてです。

右の図は、ペットボトルに直接口をつけて飲み、その後、飲み物内の細菌が増える様子を撮影したものです。



しよくちゅうどく よぼう **食中毒予防のポイント!!**

- 直飲みせずに、コップなどにうつして飲む。●その日の内に飲みきる。
- 暑い環境で保存した場合や、糖分が多いなど、菌が繁殖しやすい飲み物は9時間以内に飲めば、さらに安心。