

保健だより 7月

令和3年7月
千葉市立若松中学校
保健室

梅雨が明けたらいよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

暑い日にジュースばかり飲んでいませんか？



スポーツドリンクや果汁飲料などの酸性飲料を日常の水分補給として習慣化すると・・・

リスク①酸蝕症(さんしょくしょう)…歯の表面が溶けてしまい、冷たいものがしみる知覚過敏になる。

リスク②ペットボトル症候群…のどの渇き、倦怠感などの急性の糖尿病

日常の水分補給は水やお茶、汗をかくような激しい運動の時はスポーツドリンクなど場面に応じて飲み分けましょう！

金属製の水筒に入れたスポーツドリンクに注意！

気をつけるポイント

- 酸性の飲み物に対応した水筒かどうかの確認する
- 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に放置しない
- 傷やさびなどができていないか点検する
- 古くなった容器は定期的に交換する

適切に使用しないと食中毒のリスクが高まります。

もし、飲んだ時に苦みなどの違和感があったら、すぐに飲むことを中止しましょう。

保護者の方へのお知らせ

- 健康診断が終わり、**疾病の疑いがある場合には文書を配布**しています。(歯科健診のみ全員に結果を配布)夏休みなどを利用して医療機関への受診をご検討ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から現在も冷水器の利用について「直接口に水を含むのではなく、水筒に継ぎ足す」という形式で利用を制限しています。学校でも紙コップの用意はありますが、こまめな水分補給ができるように**水筒の用意をお勧め**します。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

☂ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる

☂ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。
通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ

車を運転している人から見てわかりやすい

⇒ 自転車の傘さしは禁止

片手運転になったり風にあおられたりする

⇒ 足元に注意

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい



雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



「冷え」を防ごう

暑い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる

