



保健だより 6月号

令和7年6月
富山市立山田中学校

6月に入り、そろそろ梅雨の季節を迎えます。梅雨の時期は、天気によって気温が大きく変わります。湿気が加わりむしむしするような暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日もあるため、寒暖差で体調を崩しやすくなります。気温に合わせて衣服を調節し、毎日の生活リズムを整えて、梅雨を乗り切りましょう。

歯と口の健康週間

日本歯科医師会では、毎年6月4日～10日を“歯と口の健康週間”としています。
今年度のテーマは「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。

「噛む」ことの大切さ

噛みごたえの
あるものを食べよう！

噛むことの効果



脳の働きを活発にする。
→学習能力のアップ



だ液がたくさん出る。
→むし歯予防



胃腸の働きがよくなり、消化を助ける。



顎の骨や筋肉が丈夫に成長する。

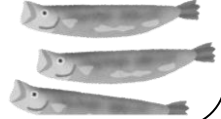
魚を食べて、歯を健康にしよう！

魚は、むし歯の予防に効果的な食べ物とされています。魚はカルシウムやビタミン類等が豊富で、歯によい効果をもたらします。

さけやさんま、さばは、カルシウムとビタミンDを多く含んでいます。さば缶等は、骨ごと食べることで、カルシウムやビタミンDを効果的に摂取できます。



ししゃもは、カルシウム以外にビタミンAやリンが含まれています。リンはカルシウムと同様に、骨や歯の構成成分の一つとなります。



まぐろは、ビタミンB6が豊富な魚です。ビタミンB6は、骨や歯茎の健康を維持する他に、口内炎を防ぐ効果もあります。



たらは、ビタミンAが豊富です。ビタミンAは抗酸化作用や、歯茎等の粘膜の健康維持を促進する作用があり、むし歯や歯周病予防もできます。



食中毒に気を付けよう

これから気温も高くなり、食中毒の発生しやすい季節となります。食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスがついた食品や、有毒な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛や下痢等の健康被害が起こることです。食中毒は、菌やウイルスが食品に付着しても、味やにおい、色が変わることはないので注意が必要です。

〇〇食中毒を防ぐ3つのポイント〇〇

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- トイレの後
- 動物に触った後

食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存。
- 室温に長く放置しない。

食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 十分に加熱する。
- きれいな調理器具を使う。



〇〇夏の水分補給 衛生面もチェック〇〇

水筒

暑い時期は特に、使用後、早めに洗うことが大切です。頻繁に手入れをすることになるため水筒を選ぶときには、「洗いやすさ」も考えて選びましょう。細かい部分を洗うブラシ等を活用して手入れをしてみましょう。



ペットボトル

ペットボトル飲料を飲むときには、「飲み残し」に気を付けましょう。いったん開封したペットボトルは、常温ではもちろん、冷蔵庫でもあまり長持ちしません。うっかり放置や置きっぱなし等に注意しましょう。



気を付けて！雨の日の登下校

梅雨の時期は、普段の日と比べると3倍も交通事故が多いと言われています。雨の日の傘で、視界が狭くなったり、音が聞こえにくくなったりと、危険を予測しにくくなります。いつも以上に、周囲の様子に気を付けましょう。また、傘を振り回したり、傘を遊び道具にしたりすることで大きな事故につながります。絶対しないようにしましょう。



歩きにくい！

濡れて滑りやすくなります。



見えにくい！

強い雨の中だと、視界が狭くなります。



聞こえにくい！

自転車や車が近付いても気付きにくいです。