

保健だより

つなびがっている歯とからだ

。口の中で起る歯周病が、からだの他の部分の病気を悪化させる要因に、なることがわかってきました。

糖尿病

。歯周病の細菌が血液中に入ると、インスリンの働きを邪魔する物質が増加して糖尿病が悪化。

心臓病

。炎症反応を示すタンパク質(CRP)の値が増え、動脈硬化や心筋梗塞の原因に。

歯とからだは、つなびがっています。

毎日の歯の手入れと、定期的な歯の検診は、からだ全体の健康管理という点でも重要です。



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、青く土の性質に よって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだ、そうです。今度見かけたら、ちよつと注目してみましょ、う。ゆゆうつな雨の日も、曇れみをつくると心晴れやかに過ごせるかも、しれませんね。

食中毒に気をつけて

増やさない

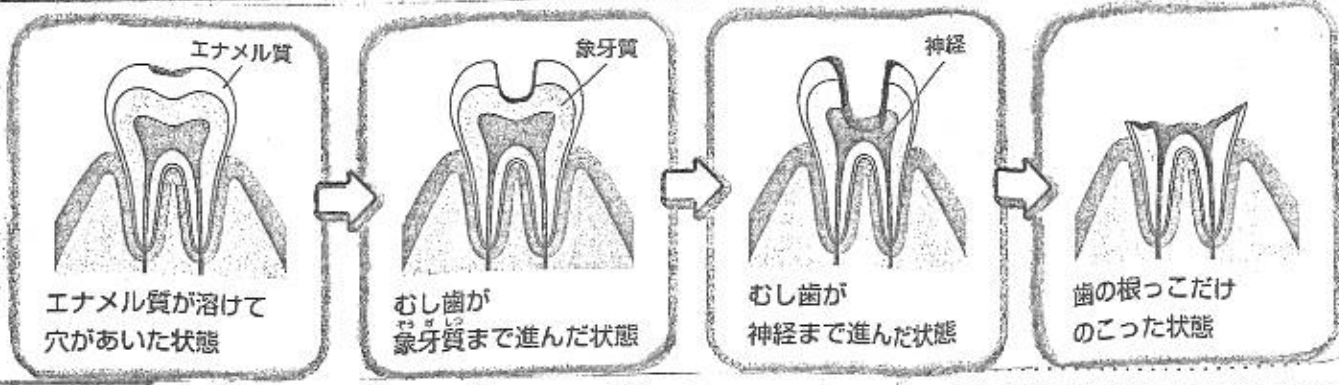
- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける



6月の保健行事

9日(水) 内科検診 1,2年
 16日(水) 耳鼻科検診 1年
 18日(金) 眼科検診 全員
 21日(月) 職員レオガン検診

半そでの体操服
 忘れないうちに
 しましな。



梅雨時のカビ対策

- 台所・お風呂などでは、水をこまめに拭きとりましょう。
- カビのエサとなるようなもの(食べかす、石けんカスなど)は、気がついたときに処理しましょう。
- カビで黒くなったところは、塩素系の漂白剤などを使い、カビを除去しましょう。

紫外線に気をつけて!

子どもは紫外線に対する感受性が強い、ため、大人よりも積極的に対策をしたほうがよいといわれています。

紫外線は5月頃から増えはじめます。日中の外出の際には、帽子や日傘を上手に活用しましょう。

