



保健だより

6月号

尚絅大学・短期大学部 保健室

平成26年 6月1日 発行

雨の季節になりました。毎年一月ほど続く梅雨ですが、雨の日は肌寒く、晴れの日には蒸し暑かったり、また朝夕でも気温差が激しくなる時期です。意外と体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと体調管理に努め、健康な学生生活を送ってください。

雨の日の過ごし方

通学や帰宅時などの事故に注意！



☆雨の日に自転車に乗るときは、特に事故がおきやすいので注意しましょう。

☆傘さし運転は絶対にだめ。

☆雨の日は視界や足場も悪いです。ケガや事故には十分に注意しましょう。

☆慌てて講義に駆け込んだりすることの無いよう、余裕を持って行動してください。



食中毒対策をしよう



☆基本の三原則

- ・菌を付けない…手や調理器具は清潔に！
- ・菌を増やさない…調理したらすぐに食べる。
保存方法は適切に
- ・加熱などで菌をなくす

☆手洗いうがいがいも大切です。

手を洗った後は清潔なハンカチで手を拭きましょう。



6月4日～10日は歯の衛生週間

- ☆ 飲み物が歯にしみた。
- ☆ 物を噛むと歯が痛む。
- 口臭が気になる。
- 歯磨きの時に出血しやすくなった。
- 朝起きたときに口の中がネバネバする。

⇒虫歯か歯肉炎かも？
早めに歯医者さんへ

虫歯や歯肉炎を予防するために…

- ・正しく歯をみがく
磨く順番を決めて、一本一本丁寧に磨いていこう。
- ・よく噛んで食べる
- ・定期的に歯科健康診査を受ける

歯の健康を一生保とう！

*詳しくは「8020運動」で調べてみてね

