



# 保健だより

6月号

尚綱大学・短期大学部

保健室

平成25年 6月1日 発行

6月に入り雨の日が多くなってきましたね。雨の日は肌寒く感じたり晴れの日には暑かったりと梅雨から夏に入るまでは体調変化が表れやすい時期です。梅雨時期の健康管理に気をつけながら過ごしましょう（＾＾）  
また、通学の際の怪我や事故などにも十分気をつけましょう！



## 1. カビ・ダニ対策をしよう！

対策の基本は **除湿・掃除**

### 除湿

- ・ こまめに換気する
- ・ 湿度が高いときはエアコンの除湿や除湿器を使用する
- ・ 入浴後は換気扇を回す

### 掃除

- ・ こまめに掃除する
- ・ 窓や浴室の結露はできるだけ拭き取る
- ・ エアコン内部は結露でカビが生えやすいので、フィルター掃除をする

## 2. 食中毒対策をしよう！

### 食中毒予防の3原則

☆ **菌を付けない** ・ ・ 調理・加工は清潔な器具、清潔な手で行いましょう。

☆ **増やさない** ・ ・ ・ 調理・加工は迅速に行い、計画的に食材を使いましょう。

また保存にも気をつけましょう。

☆ **やっつける** ・ ・ ・ 食材は出来る限り加熱をしましょう。



## 6月4日～10日は **歯の衛生週間** です **歯周炎**に注意しよう！

歯周炎・・炎症が起き歯肉が赤くはれ、歯磨きやちょっとした刺激でも出血しやすい状態。

### <予防のポイント>

- ・ 正しく歯をみがく
- ・ よく噛んで食べる
- ・ ストレスをためないようにする
- ・ 定期的に歯科健康診査を受ける
- ・ 定期的に歯石を取ってもらう



歯周炎チェックしてみよう。

- 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。
- 歯茎の色が黒ずんできた。
- 虫歯でないのに冷たいものが歯にしみる。
- 歯石がつきやすい