



ほけんだよい 6月

R8.6.1 八潮市立松之木小学校 保健室

いよいよ6月になり、本格的な梅雨の季節がやってきます。雨の日はろう下や階段がすべりやすくなるので、走らず、落ち着いて右がわを歩きましょう。

また、この時期はムシムシと暑い日があったり、雨が降って肌寒くなったりと天気が変わりやすいのが特徴です。衣服の調節やこまめな水分補給を行い、ジメジメした季節を元気に乗り切りましょう！



雨の日は気をつけて！～梅雨あるある～



食べ物がいちみやすい

ジメジメしていて菌がふえて、食中毒になりやすいよ。においや色が変わる？と思ったら、食べるのをやめよう！



雨でまわりがみえにくい

かさをさすと、前が見えにくくなるし、車も雨で視界が悪くなるよ。道をわたるときは、しっかり止まって確認してね。

気圧で頭が痛くなる

天気がわるいと、頭が痛くなったりだるくなったりすることがあるよ。そんなときは無理をしないでゆっくり休もう。



ぬれた床がすべる

ぬれた床はすべて危ないよ！転んではがをしないように、普段からろう下や階段は落ち着いて歩こう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

6月は「歯と口の健康」について考える大切な月です。そこで、全学級で養護教諭による歯科保健指導を行います。お子さまが自分の歯や口の中のことをしっかり意識できるよう、鏡を使ったり、カラーテスターを使ったりして学びます。保健指導のあとには、カラーテスターを使った歯みがきの宿題を出す予定です。ぜひご家庭でも、お子さまと一緒に鏡をのぞきながら、みがき残しをチェックしてみてください。

「8020運動」ってなあに？

「8020運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。

これより少ないと、かたい食べものが食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



いつまでも健康な歯をまもるために…



よくかんで食べよう
30回を意きして！



おやつは決まった
時間に食べよう



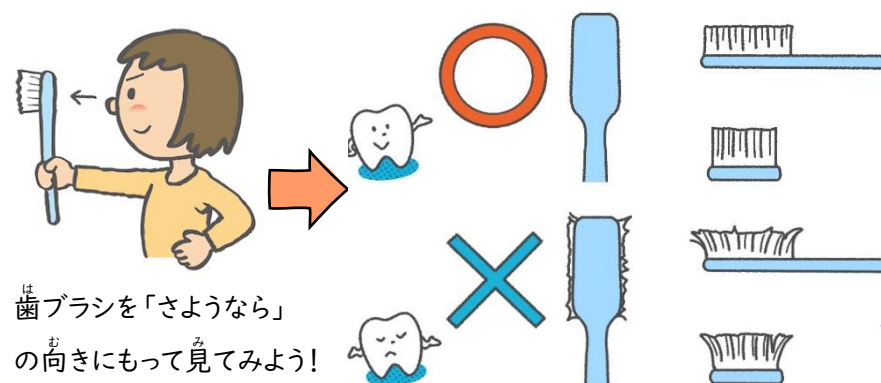
ねる前の歯みがき
を忘れずに！



定期的にプロによる
ケアを受けよう！

ずっとおなじ歯ブラシ／つかっていませんか？

ふるい歯ブラシを使い続けていると、よごれをおとしにくくなったり、歯や歯ぐきをきずつけてしまったりします。みなさんの歯ブラシは大丈夫ですか？この機会にチェックしてみましょう！



歯ブラシを「さようなら」
の向きにもって見てみよう！

歯ブラシの交換は
1ヶ月が目安です

毛先がこんなふうに
広がっていたら交換のサインです！

食中毒予防の心得

家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる