

# ほけんだより

令和3年 6月1日

市川市立二俣小学校 保健室  
(実習生)

6月、いよいよ梅雨の季節になります。天気の変動から体調を崩しやすくなるかもしれません。衣服の調節・規則正しい生活・バランスの良い食事を心がけて体調管理をしましょう。また、新型コロナウイルス感染症対策として、しっかり手洗い・換気・ソーシャルディスタンスを心掛け健康な日々を過ごしましょう。

## 歯を大切にしよう!!

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間になります。

皆さんは「8020運動」という言葉を知っていますか？

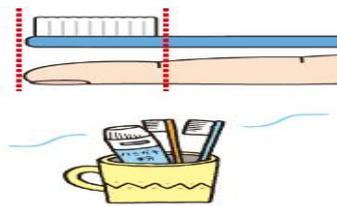
80歳になっても、歯が20本以上ある状態を保とうというのが「8020運動」です。歯をきちんと磨かないとむし歯や歯周病などになりやすく、健康な歯を失う原因になってしまいます。大人になっても健康な歯を保つために正しい磨き方のコツを知り、歯みがき名人を目指しましょう。



Hoicue®

### 歯みがき ポイント

#### ① 歯ブラシのえらび方



小さい(第一関節ほど)の歯ブラシをえらぼう。

#### ② 歯ブラシの正しい持ち方



えんぴつを持つようにブラシを持つ。

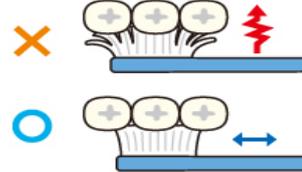
#### ③ 歯ブラシのあて方



1つの歯に対して10～20回みがこう。

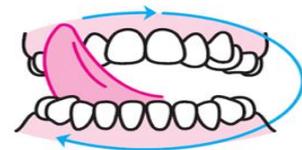
歯ブラシをまっすぐ90度に当てよう。

#### ④ みがく力



歯をきずつけないようにやさしくみがこう。

#### ⑤ みがき終わり

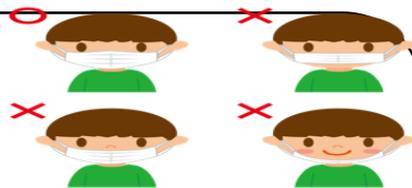


ツルツルになったか舌でたしかめてみよう。

※ポイントを一つずつ意識しながら、まい日ていねいに歯を磨くようにしましょう。

### マスクについてのお知らせ

皆さん、マスクの正しい着け方は知っていますか？マスクは、せきやくしゃみに含まれているウイルスが飛び出していくのをふせいでくれます。そのため、鼻までしっかりとマスクを着けることが大切になります。布マスクを使っていて、マスクがゆるんできたときは、新しいものに替えましょう。



### ハンカチ・ティッシュ・つめ切り結果発表!!

健康委員会で行っているハンカチ、ティッシュ・つめ切り調べですべてに全員〇がつくクラスはありませんでしたが、次のクラスが各項目で全員〇でした。  
ハンカチ：1-1、2-1、3-1、6-1、さくら2組  
ティッシュ・つめ：4-1  
ハンカチ・ティッシュ：さくら1組  
毎日清潔を保ちましょう。

# 食中毒に注意しよう!!



雨の日が多くなる時期です。気温も湿度も高くなり、この時期は食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが非常に増えやすい環境にあります。食中毒は、食べ物についての細菌やウイルスが原因で、下痢をしたり、吐き気がしたり、熱が出たりすることがあります。

## 食中毒の予防の3つの決まり

菌を・・・

手についた汚れをきれいに落としましょう。食事の前後・トイレの後は意識するようにしましょう。

つけない!!



やっつける!!



料理をする時はしっかりと加熱するようにしましょう。作った料理はすぐ食べ、後で食べる場合は、冷蔵庫に入れるようにしましょう。

ふやさない!!



食器や調理器具をきれいに洗い、消毒するように心掛けましょう。

## 正しい手の洗い方をふくしゅうしよう!!

30秒ほど洗いましょう。

～あわあわ手洗いの歌を思いだしてみましよう～

手洗いの前に・・・①爪を短く切りましょう ②腕につけているヘアゴム等は外しましょう。

- ① ぬれた手に石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲に石けんを伸ばすようにこすります。
- ③ 指の間を上下にこすりながら洗います。

### ●六つのポーズ●

花王提供



- ④ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ⑤ 親指をねじり洗います。
- ⑥ 手首を忘れずに洗います。



今回のほけんだよりは、実習生の  
保健室で会った時だけでなく廊下や教室でも明るく、笑顔で声をかけてくれて本当に嬉しかったです。これからも素敵な笑顔をたやみずぎに元気に過ごしてください。4週間本当にありがとうございました。  
6月4日まで二俣小にいますのでまだ話したことのない人はぜひお話ししましょう。

10秒ほどかけて手についた泡を落とすようにしましょう。