

ほけんだより 6月

市川市立行徳小学校
保健室
令和6年6月3日

6月に入り、曇りや雨の日が多いこの時季には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。長袖のシャツ・ブラウスなども活用して、その日、そのときの天候や行動予定に合わせ、服装を上手く調整しましょう。



～6月の保健行事予定～

4日(火)	聴力検査	2年生
6日(木)	内科検診	4年生
10日(月)	聴力検査	3年生
11日(火)	聴力検査	5年生
13日(木)	内科検診	2年生、6くみ
17日(月)	色覚検査	4年生希望者、まこも6くみ(4年生希望者)
19日(水)	内科検診	6年生、まこも
20日(木)	内科検診	5年生
26日(水)	内科検診	3年生



健康診断継続中

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだの心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

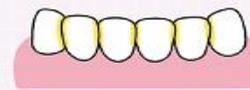
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



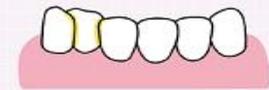
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限 ○○年○○月○○日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。