

ほけんだより 6月

2024年6月11日

赤堀南小学校

ほけんしつ



歯と口の健康週間です。

歯科検診のあとに「歯科受診のおすすめ」をもらった人は、受診が済んでいますか？痛みがないからと受診を先延ばしにしていると、悪化したり、治療にかかる時間が長くなったりする可能性があります。また、乳歯は生えかかりますが、おし歯がひどくなると永久歯にも影響するようです。おすすめをもらった人は、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

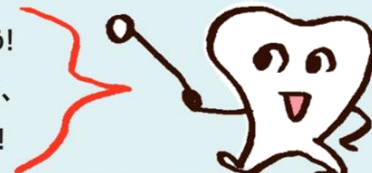
細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



歯のみがき残しやすいところ

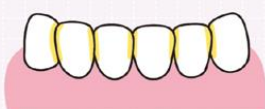
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



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、食べもののカスや歯こう(おし歯のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけて丁寧にみがくようにしてください。

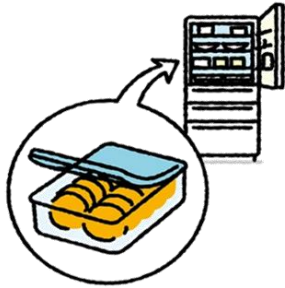
寝る前の歯みがきは、とくに大切！ていねいにこまかくみがこう！



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、菌やウイルスを洗い流す。



【**ふやさない**】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【**やっつける**】食材をしっかりと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
〇〇年〇〇月〇〇日
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。



もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に...

前日はしっかり眠る

朝、健康観察をする

準備体操はしっかりと

手、足のつめを切る

先生の話をよく聞く

プールサイドは走らない

具合が悪くなら先生に言う

いざずら禁止

泳いでいる時は...



熱中症は、梅雨どき～梅雨明けの時期も注意が必要です。そのため今のうちから、体を少しずつ暑さに慣らしておきましょう。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③服装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



* おうちの方へ *

【熱中症の予防について】

- ・梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。本校は年間通じて、水筒の使用を許可していますので、体育中や登下校中に適宜、水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。
- ・登下校の際は、必ず帽子を着用し、汗ふきタオルを持たせてください。

