

ほけんだより

6月

銚田北小学校保健室

《第47号》
2020
6.1

6月の保健目標

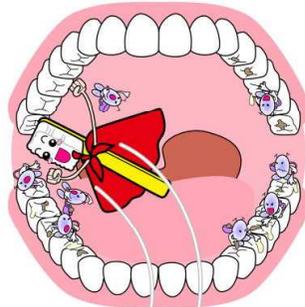
歯を大切にしよう！



口の中の健康は体の健康につながります！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

- 80歳になっても、20本の歯を保とう。(8020運動)
 - 一生自分の歯で食べよう。
 - ねる前のはみがきは一番ていねいにしよう。
- 自分の歯の健康は自分で守っていきましょう。



【6月の健康タイム】

わたしたちは、食べ物を食べて健康な体をつくっています。この食べ物をこまかくくたいて消化をたすけるのが歯です。また、発音や顔の形をととのえる役目もします。

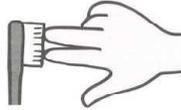
歯は一度むし歯になると、どんどんすすみ自然になおることはありません。むし歯予防に十分注意して、一生自分の歯でかめるようにしましょう。

きれいに歯をみがこう！



(1) 歯ブラシのえらび方

毛先が平らなもの。



おおきさ。

○ 歯ブラシは新しいものを。

× 古くなった歯ブラシは、歯肉をいためる。



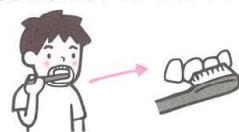
(2) かがみを見ながらみがこう。

歯と歯の間や、歯のうらがわなどに、食べもののかすや、よごれがのこっている。



(3) 毛先をつかってみがこう。

毛先を直角にあて軽くみがく。



(4) 毛先を使いわけてみがこう。

どの歯もみんな、形がちがうので、歯ブラシの使う部分もちがう。



おく歯



歯のうら



歯と歯のあいだ

(5) むし歯になりやすいところは、ていねいにみがこう。

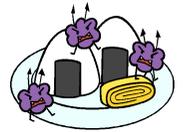


食中毒・・・三原則をまもって予防しよう！

「つけない」
てあらうしん ちようりきぐ せいけつ
手洗い・調理器具の清潔



「やっつける」
ちゆうしん じゆうぶん かねつ
中心まで十分に加熱



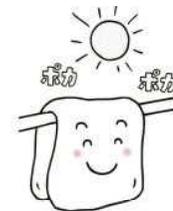
「ふやさない」
しよくざい おんど かんり
食材の温度管理

れいぞうこ
冷蔵庫にいれる

つゆどきの健康について

雨の日が続いて、湿度や気温が高くなり、いろいろなバイキンが増えやすくなっています。汗をかき体もよごれやすくなります。お風呂に入り、身のまわりの清潔などにも心がけましょう。むし暑い日も肌寒い日もあったりして、体の調子もくずしやすい時期なので、生活のリズムを乱さないように注意しましょう。

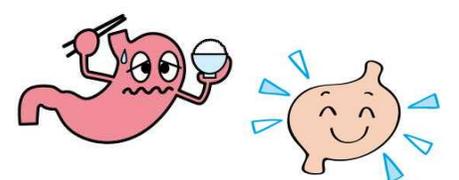
【カビの予防】



【体を清潔にする】



【消化のよいものを食べる】



「おうちで歯みがき教室！」のお知らせ

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、給食後の歯みがきタイムを実施しておりません。歯みがき指導ができないため、「おうちで歯みがき教室」と称しまして、保健だよりの裏面に歯みがきに関する資料を掲載いたします。資料を参考にして、お子さんの歯みがきに取り組んでいただければと思います。どうぞ、ご家族で実践できますように、よろしくお願いいたします。

※ 6月9日に予定されていた心電図検査(1・4年生対象)は延期になりました。実施日はまだ未定です。