

# ほけんだより 6月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 3 号] 2015年 6月号

## 今月の目標

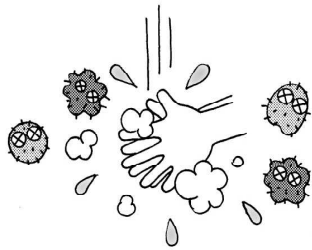
- 【保健】 歯を大切にしよう
- 【安全】 雨の日を安全にすごそう

## 梅雨の季節となりました！

くもりや雨の時は肌寒く、晴れると夏のような暑さ・・・この時期は、気温の差による体調不良や熱中症をおこしやすいので、睡眠や食事をしっかりとって元気に梅雨を乗り切りましょう。また、食中毒や感染性胃腸炎が増える時期ですので、食事前の手洗いを忘れずに行い、食品の管理にも十分気をつけましょう。

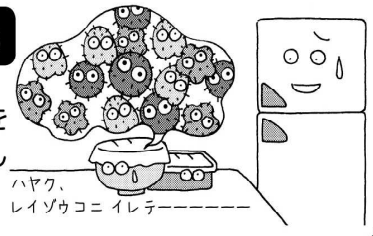
### つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。



### 増やさない

食品・食材を長時間放置しない。



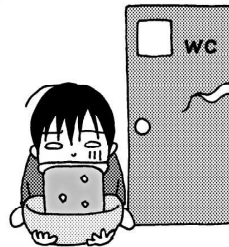
## 食中毒予防の3原則

### やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。



食中毒かな？と思ったら...

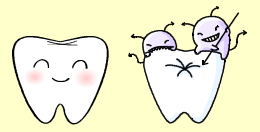


むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

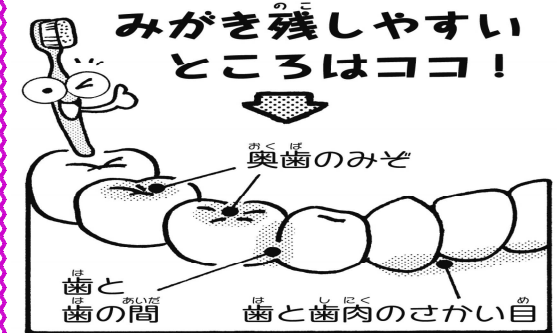
★汗をかいてそのままにしている人を見かけます。ハンカチやタオルですぐに拭いておかないと、からだがかゆくなったり、かぜをひく原因にもなります。これからますます蒸し暑くなりますので、ハンカチやタオルは毎日必ず持ってきましょう。

## 6月の保健関係行事

- 15日(月) むし歯予防教室(2年生) 2時間目  
銚田市健康増進課より菅谷歯科衛生士さんと堀田保健師さんをお招きして行います。
  - 16日(火) よい歯の集会(児童朝会) 保健委員会の発表
  - 30日(火) 清潔検査
- ★6月は「歯と口の健康週間」がありますので、う歯予防の保健指導を1年生から6年生まで行います。(5年生は2学期に実施予定)  
《準備物》使用済み牛乳パック(給食のパック)、歯ブラシ、タオル洗濯バサミ ※実施期日は後日お知らせします(1,3,4,6年)



## 目ざせ むし歯ゼロ！



★「むし歯」は口の中の細菌(ミュータンス菌)が作り出す酸によって少しずつ歯が溶かされていく病気です。一度なってしまうと、自然に治ることはありません。また「歯周病」は歯ぐきがはれて、進行すると歯の周りの骨まで溶けてしまい、将来的に歯を失う大きな原因となっています。これらのもとである歯垢が残らないように、小さい頃から、ていねいに歯をみがく習慣を身につけることが大切です。歯科検診の結果、むし歯があった人は早めに治療しましょう！

## 進んで食べよう 歯によい食べもの

食物繊維が多い

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・きりぼしだいこん
- ・切干大根
- ・セロリ
- ・きのこ類

噛みごたえがある

- ・さきいか
- ・たくあん
- ・みりん干し
- ・にんじん(生)
- ・セロリ(生)
- ・豚(牛)モモ

カルシウムが多い

- ・乳製品
- ・骨ごと食べる魚
- ・殻を食べるエビ
- ・しらす干し
- ・パセリ
- ・モロヘイヤ