

# ほけんだより 6月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 3 号] 2016年 6月号

## 今月の目標

- 【保健】  
歯を大切にしよう
- 【安全】  
雨の日の過ごし方に  
気をつけよう

## 梅雨の季節となりました！

ジメジメとしてむし暑かったり、梅雨寒といって冷え込んだり、6月は気温の差が激しい時期ですので、半袖・長袖・上着など、気候にあわせた衣服の調整を行いましょ。また、かぜや食中毒・感染性胃腸炎などの病気にもかかりやすいので、うがい・手洗いを忘れずに行い、元気に梅雨を乗り切らましょ。

## 6月の保健関係行事



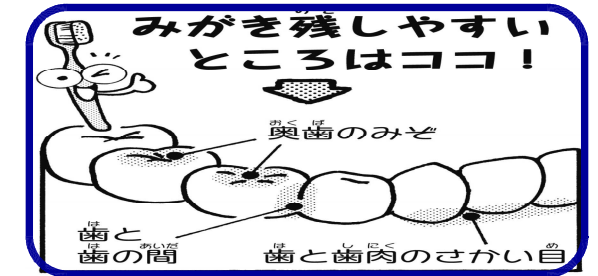
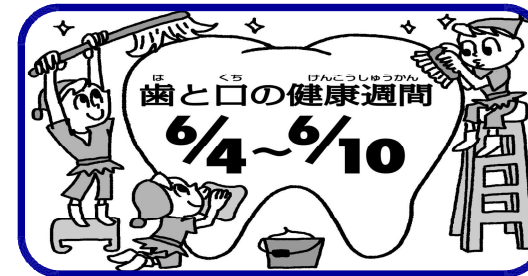
7日(火) よい歯の集会(児童朝会) 保健委員会の発表

「むし歯なしの人」へ表彰(34人)

29日(水) 清潔検査 ※つめが伸びていると、けがの原因になったり不衛生ですので、ご家庭でもチェックしてください！

★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。(2年生と5年生は5月に実施済み)《準備物》使用済み牛乳パック(給食のパック)・歯ブラシセット フェイスタオル・洗濯バサミ ※実施期日は後日お知らせします。

## 目ざせ むし歯ゼロ！



上島東小歯科検診の結果から

◎むし歯なし：34人 ○治療済み：39人 ▲むし歯あり：55人

**むし歯があった人は、早めに治療しましょう！**

★「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」は歯ぐきをはれて、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。

## 歯を丈夫にする食べものを食べよう！

●カルシウム  
丈夫な歯を作る土台です



●食物繊維  
かむことでだ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます



●ビタミンD  
カルシウムとの相性はバツグン！  
歯の石灰化をうながします



こんな食べ方も重要です！

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる

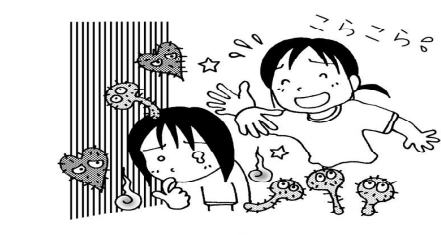


食中毒に要注意！

梅雨時、  
気を付けたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



心までジメジメしないで～



ろうかツルツル。走らないで！

★熱中症予防対策のため、引き続き水分補給用の水筒を持たせてください。

★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、ますますむし暑くなりますので、**ハンカチやタオル**を毎日必ず持ってきてましょ。