

6がっ ほけんだより

平成30年6月12日
大内西小学校

6月に入りました。いよいよ、梅雨の時期です。雨の日は道がすべりやすい、かさがみえにくいなど、危険がたくさんあります。登下校や休み時間はおちついて行動し、けがに気をつけましょう。

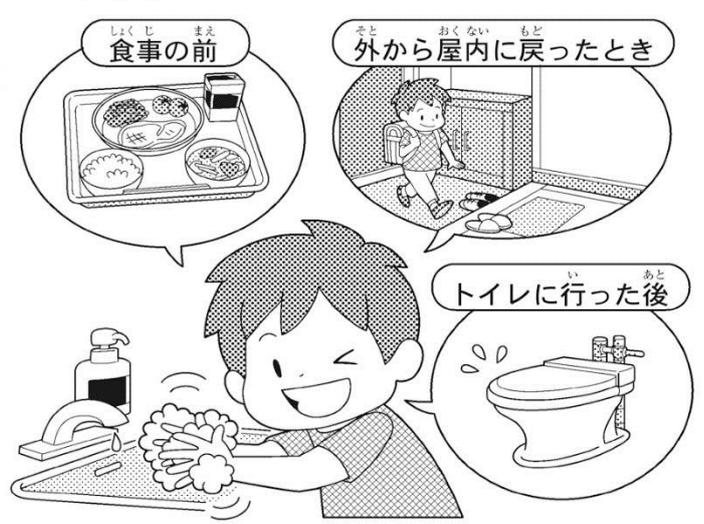
また、今回はほけんだよりとあわせて、「もおかっ子 ほけんつうしん」を配ります。真岡市の小・中学校の養護教諭(保健室の先生)で、メディアと健康についてまとめたものです。今回は1回目で、全部で5回配ります。おうちの人と読んでみましょう。

がっ ぎょうじよてい 6月のほけん行事予定	
<p>4日(月) 環境衛生検査 安全点検</p> <p>4日(月)～10日(日) 歯と口の健康週間</p> <p>6日(水) 救急救命教室AED(応急手当)</p>	<p>7日(木) 耳鼻科検診</p> <p>8日(金) プール開き</p> <p>10日(日) はみがきテスト実施</p> <p>13日(水)～15日(金) 臨海自然教室【5年生】</p>
はみがきカレンダー記入	

梅雨時から夏にかけて発生する **食中毒** に注意しましょう

梅雨の時期(6～7月ごろ)から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。小学生ができる予防は、「手洗い」をして、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」ことです。石けんを使ってしっかりと手洗いをして、食中毒を予防しましょう。



© 少年写真新聞社 198



プールに入るときは、きまりを守って正しく使わないと大けがや事故につながります。きまりを守ってたのしいプールにしましょう。



目の病気、耳の病気、鼻の病気はプールに入ることによって悪化したり、人にうつしたりする可能性もあります。健康診断で、目・耳・鼻の病気が見つかった場合は早めに受診をお願いします。また、受診後は学校に報告をお願いします。



6/4~6/10は

歯と口の健康週間



よっか 4日から、はみがきカレンダーをかいてもらいました。
 まいにち かい 毎日3回、ていねいにみがけましたか？
 と お か にち また、10日（日）には、おうちではみがきテスト（歯の赤ぞめ）を行ってもらいました。
 は あか おこな みがきのこしがないように、みがけましたか？

がつ 18日（月）、19日（火）にはほけん委員が歯ブラシ点検をします。

【歯ブラシこうかんのおねがい】をもらった人は、歯ブラシを新しくしましょう。

もらっていない人も、ずっと使っていると歯ブラシにバイキンがふえてしまいます。毛先が

開いていなくても、2か月に1回は新しくしましょう。



どっちがむし歯になりやすい？



おやつは、1日中、何回かに分けて食べる
おやつの回数をへらす

- 1 ジュースをよくのむ
- 2 ジュースより、水やお茶をよくのむ



はぶらしを力強く動かしたほうが、歯のよごれがとれる
はぶらしをこまかく、やさしく動かしたほうが、歯のよごれがとれる



- 1 はぶらしは、長く大切に使う
- 2 はぶらしは、毛先が開いてきたらすぐとりかえる



歯の健康週間

・はぶらしは

毛先を歯の面にきちんとあてて、やさしく、こまかく動かす
ほうが、歯のよごれはよくとれます。

・口の中では

むし歯菌と食べもの（砂糖）から「酸」がうまれます。「酸」
は歯をとかそうとして、歯はそれを元にもどそうとします。そ
れがくりかえされていますが、「酸」のとかす力が強くなると
むし歯になってしまいます。

だらだら食べたり、あまいものをのんだりして、
そのままいると、「酸」の方が強くなって、むし
歯になります。

