

# ほけんだより 6月

2020. 6. 24  
東与賀小学校  
文責：飯嶋 圭

## 今月の保健目標：歯を大切にしよう

6月になりました。お昼の気温が30℃以上になる日が続いたら、肌寒い日もあったりと、体調管理が難しい時期ですね。今は、夏になる前のジメジメとした「梅雨」の季節です。雨の日は、特に気をつけておかないとケガをすることが多いです。また、ばい菌が元気になる季節でもあるので、「手洗い」をきちんとして、病気にかからないようにしましょう。



6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」でした。また、4月にできなかった「歯科検診」も、6月にしていますが…歯医者さんから、「歯をもっといねいにみがきなさい！」と言われている人が多い気がします。



みなさんは、学校やお家で歯みがきをするときに、「何分間」みがいていますか？毎日歯をみがいていても、10秒くらいで終わっていたら、歯のよごれはまったく落ちていません。

～「むし菌」にならないための「合ことば」～

**1日3回・3分以内に・3分間みがく**

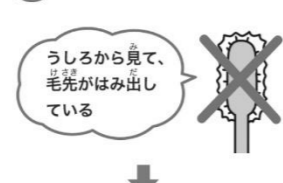


## 正しい歯みがきで、健康な歯に！

- ✕ ゴシゴシと強くみがく。
- ✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。
- ✕ 歯ブラシだけでみがく。

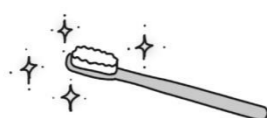


軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



うしろから見て、毛先がはみ出ししている

歯に毛先がきちんと当たらず、汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



まずは、食べた後に「3分間」しっかりと歯みがきをしてみましょう！

## 雨の季節は注意して！

### 事故・けが



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

### 気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

### 食中毒



梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。

※ほけんしつからの「おねがい」…ケガをしたところを冷やす「氷」など、借りたものを返してくれない人がいるようです。保健室のものは、みんなのものですから、具合がよくなったら、必ず「かりた人が」返しに来てください。



外で遊ぶことができない雨の日はたいくつかもかもしれませんが、室内でみんなが安全に、楽しく遊べる方法を考えましょう。

また、最近の保健室は、「お腹が痛い」と言って「湯たんぽ」を使う人が多くなった気がします。夜は、タオルケットなどをちゃんとかけて寝ていますか？エアコンなどで部屋の中が冷えすぎていませんか？毎日元気に学校へ来ることができるように、体調管理をしましょう。

そして、これからのジメジメとした季節は、ばい菌が増えやすくなります。（新型コロナ対策のためにも）外から帰ってきたときやトイレに行ったあと、食事の前には手あらいをしっかりとしましょう。



★★7つのまちがいをさがしましょう★★

