

ほけんだより

6月

令和5年6月
鏡山小学校保健室

6月に入りました。間もなく雨が多い梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩しやすくなります。汗をかいたら、タオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど体温調節しやすい服装をして、体調管理に十分注意しましょう。



自分の歯を大切にしよう



6月4日はむし歯予防デー、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。むし歯になると、歯が痛くなったり、ご飯が食べにくくなったりします。自分の大切な歯を守るように、しっかりと歯みがきをする習慣を身につけましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

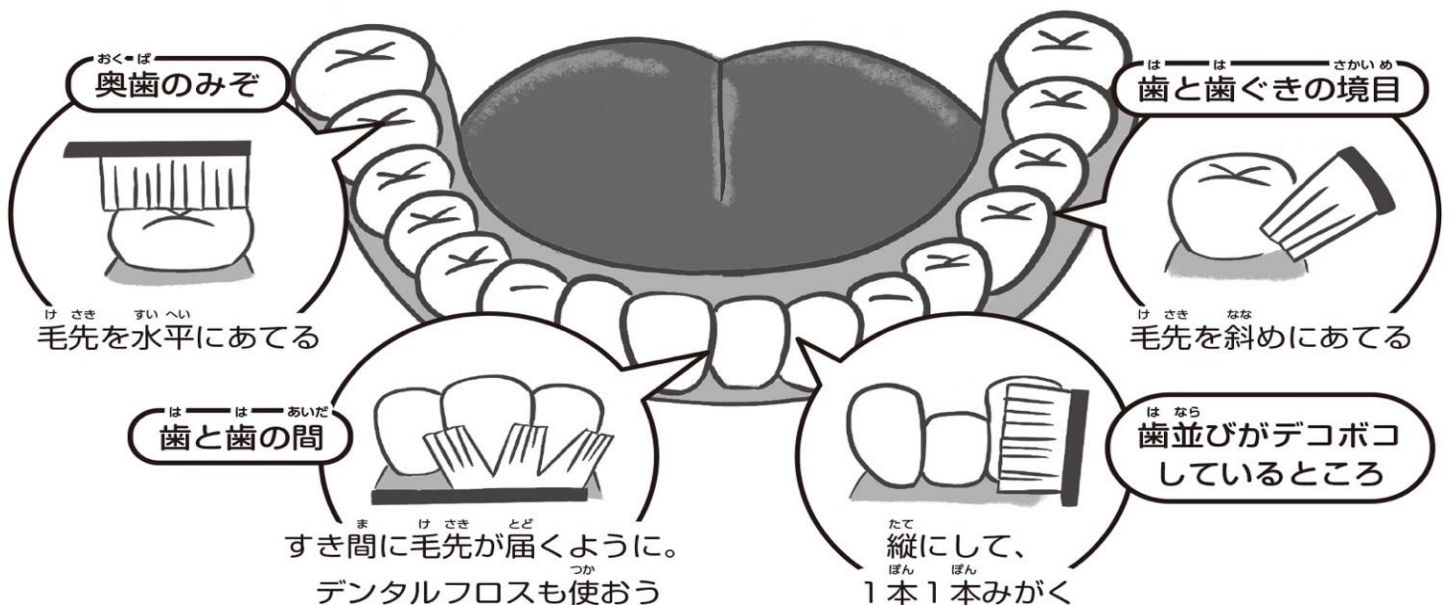


歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

みがき残しやすい場所 と みがき方



ただ 正しく 手洗いできていますか？

身のまわりには、人に病気を起こさせるいろいろな微生物がいます。それらを体内に入れないためには、手洗いが重要です。

★★★★★ 手洗いをマスターしよう ★★★★★

こんなときにはじゅうぶんに手洗いを



外から帰ったら



トイレの前



食事の前



動物にさわったら



生の肉や魚、卵にさわったら

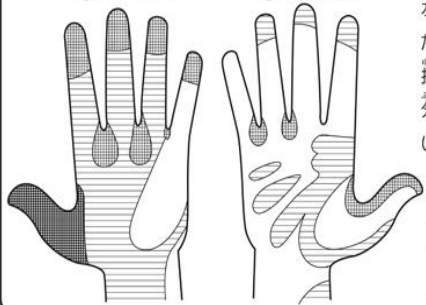


調理の前

よごれがのこりやすい箇所

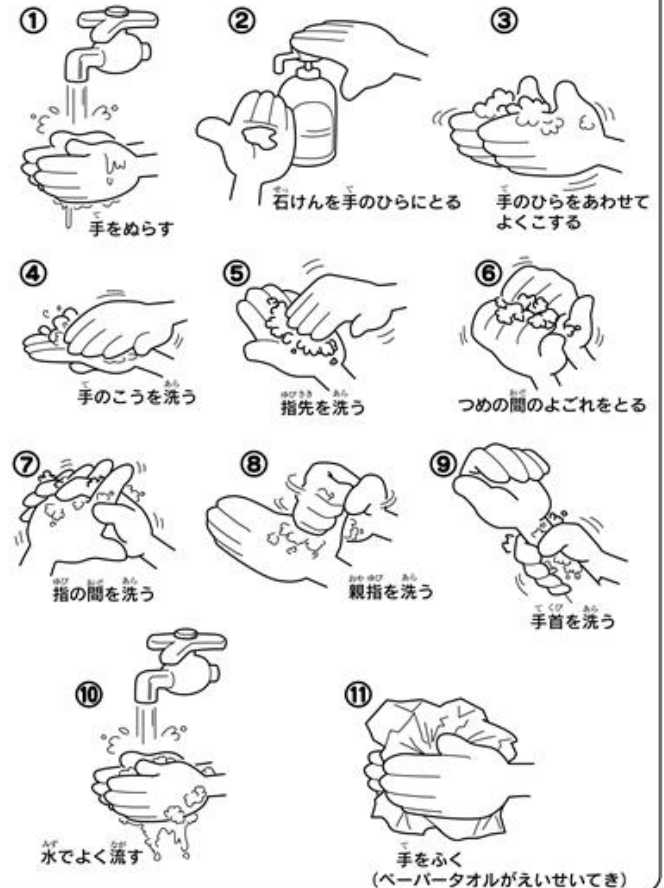
手のこう

手のひら



水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りますので、とくにねんいりに。

- もつともよごれが残しやすい部分
- よごれが残しやすい部分



【実習生からのあいさつ】

保健室の先生になるための勉強をさせていただきました。(5月8日から5月26日まで)

3週間、養護実習でお世話になりました、杉田萌々香です。鏡山小学校の卒業生なのでとても懐かしく、充実した実習になりました。

2の1では、正しい手洗いの仕方についての授業を行いました。また、保健室前には正しい手洗いの仕方についての掲示物も張り出しています。ぜひ見てもらえたら嬉しいです。風邪や新型コロナウイルス感染症の予防のために、正しい手洗いの仕方を身につけましょう。

