

ほけんだより 6月

吉野ヶ里町立三田川小学校
保健室
令和5年6月15日発行

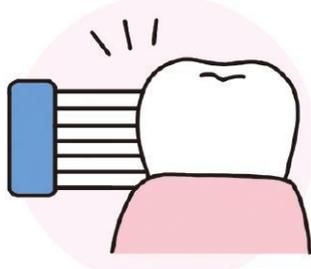
梅雨に入り、じめじめとした暑い日が続きます。この時期は気温の差が激しいため、体がその変化についていけず、体調を崩してしまうこともあります。熱中症にならないように、学校でも呼び掛けていきたいと思ひます。

さて、6月2日～6月8日は、三田川小 歯みがき週間でした。家庭でもしっかりと歯みがきが出来ていたと思ひます。今後も歯のみがき方をもう一度確認して、みがき残しをなくしてけるように、家庭でもご指導よろしくお願ひします。

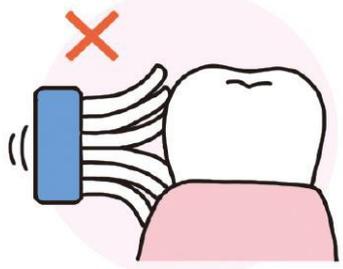
6月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう。

チェックしよう！ 歯のみがき方

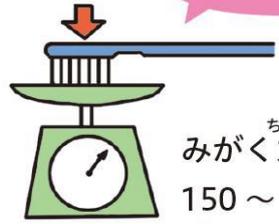
毛先を歯に
きちんとあてよう



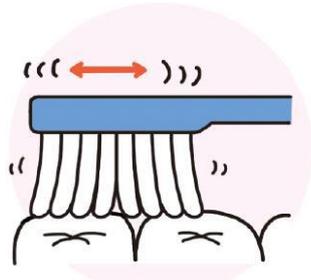
力を入れすぎない
ようにしよう



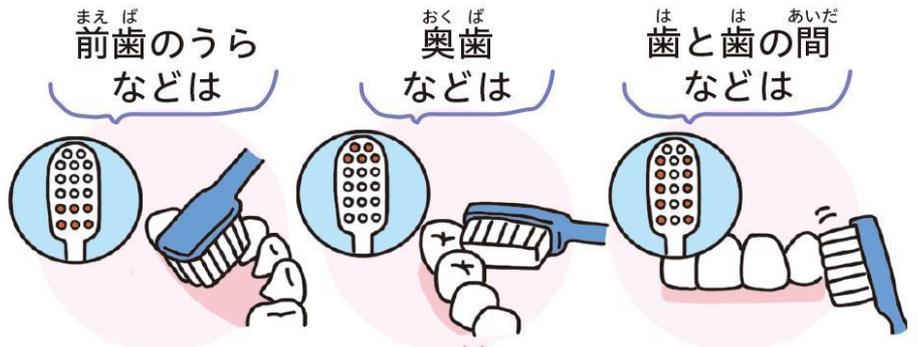
「はかり」で
確かめてみよう
みがく力の目安は
150～200g くらい



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

☆じめじめした



も



に過ごすために！

① からだや衣服を清潔に

しましょう。



② 水分をこまめにとり、

汗をふきましょう。



③ けがや事故に気をつけ

ましょう。



お湯をかけるだけでなく、からだをこすって洗いましょう。

髪の毛もていねいに洗いましょう。

汗をかいたらタオルやハンカチでふきましょう。そのままにしておくとからだがかえって、かぜをひきます。

雨で道や廊下が滑りやすいのでゆ

っくり歩きましょう。傘をさして

いるので、道路では車や自転車に

気をつけましょう。

食中毒に気をつけよう！！

食中毒予防の3原則

① つけない



手にはさまざまな菌が付いています。
トイレ後や食事前には石鹸で手を洗いましょう。

② 増やさない



生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、調理後はすぐに食べましょう。

③ やっつける



十分加熱して食べる。
(ノロウイルスは85~90℃、90秒以上の加熱が必要)。