

# ほけんだより 6月

新庄北小学校  
保健室  
R6. 6

いよいよ梅雨の季節となり、じめじめ蒸し暑い日があると思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が上昇し、天気や気温の変化では体調を崩しやすくなるので、注意が必要です。衣服の調節や水分補給に気を付け、梅雨時期を元気に過ごしましょう。



## は ひ じょうす つか 晴れの日を上手に使いよう

- 外で体を動かそう
- 窓をあけて風を通して

カビを予防  
しましょう。



## こうつう じ こ ちゅうい 交通事故に注意

雨や傘で視界が悪くなります。

時間にゆとりを持って

行動しましょう。



## あしもと ちゅうい 足元に注意

廊下や階段がすべりやすくなります。

転んでケガをしない

ように校内は

歩きましょう。



## しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意

食品のいたみが早い

時期です。しっかりと

手を洗い、清潔なハン

カチを使いましょう。



「歯を大切にしよう！！」

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

今年度も歯科検診を実施しています。一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療しなければなりません。むし歯のお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんに治してもらいましょう。

## ☆虫歯になりやすい習慣



食後に歯みがきをしない



食べ物をよくかんでいない



ダラダラ食べる

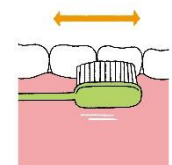
## ☆歯ブラシの使い方



えんぴつ持ち



軽い力であてる



こきざみに動かす

## 寝る前の歯みがき

### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケ