

ほけんだより 6月

新庄北小学校
保健室
R5. 6. 2

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 晴れの日を上手に使おう

- 外で体を動かそう
 - 窓をあけて風を通して
- カビを予防



こうつうじこ 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 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 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。



もくひょう 目標

は たいせつ 「歯を大切にしよう！！」

がつか か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

先日歯科検診を行いました。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

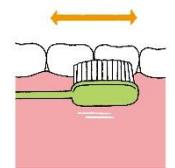
☆歯ブラシの使い方



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だ液が、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、寝ている時はだ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