

☆ほけんだより☆6月

令和4年6月7日

忠誠小学校保健室

無事に運動会が終わりましたね。暑い中でしたが、みんな元気に、練習してきた力を出し切れたのではないかと思います。

気温が高くなる日が続いていますが、そろそろ梅雨に入ります。この時期は、気温の変化が大きくなる時です。汗をかいたらタオルでふく、肌寒ければ上着を着るなどして自分で調整しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！！

4月に行った歯科健診の結果をお知らせします。

むし歯が見つかった人・・・69人

しこうが残っていた人・・・14人

むし歯になる可能性の高い歯（CO）が見つかった人・・・9人

軽い歯肉の腫れや出血（GO）が見つかった人・・・7人



★しこうやCO・GOは、ていねいにすみずみまで毎日歯をみがくと治るよ！

この機会に、はみがきの仕方を見直そう！

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが
残る



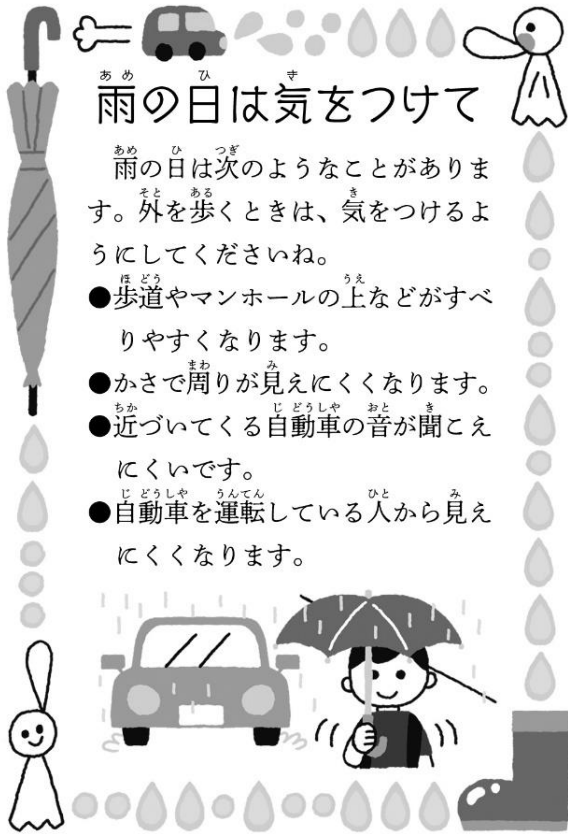
細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

だ液は、むし歯や歯周病を防いでくれる働きがありますが、眠っているときは、起きているときと比べてだ液の量が少なくなり、だ液の働きが弱くなります。寝る前は特にていねいに歯みがきをしてくださいね！





雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。



食中毒に注意

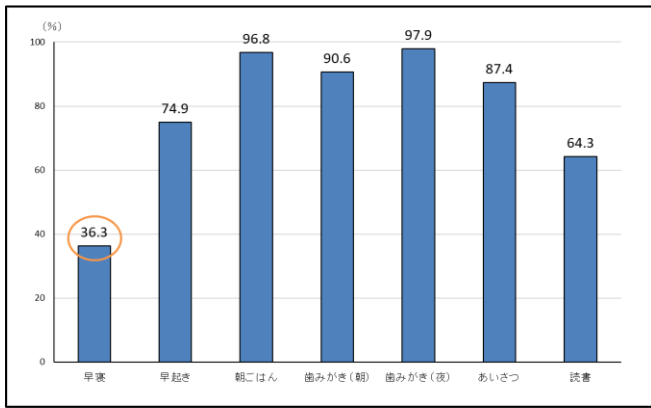
梅雨から夏にかけて、「高温」「多湿」は、どちらも細菌が増えやすい環境のため、食中毒が多く発生する時期です。菌を食べ物や飲み物に寄せ付けないためには、どうしたらよいでしょう？

予防のための三原則をチェックしてみましょう！

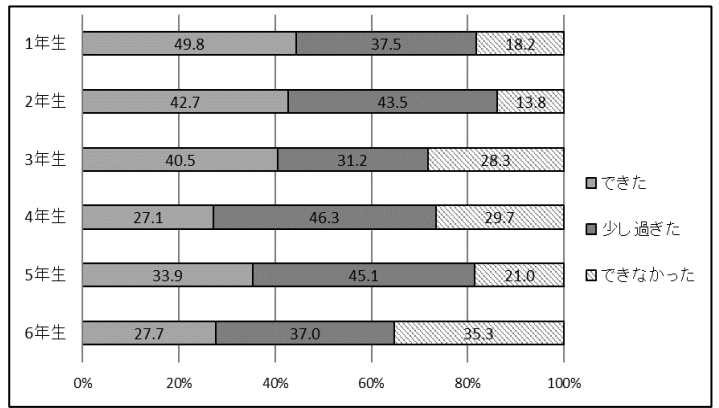
つけない	ふやさない	やっつける
手・調理器具・材料をよくあらう	調理したものは早めに食べる	食べ物にきちんと火を通す

～いきいきチャレンジカードの結果～ (5月10日～16日実施)

★各項目の達成率



★学年別の早寝達成率



朝ごはん、歯みがき、あいさつは多くの人が毎日できていました。これからも続けてほしいと思います。それに比べて、早寝は他の項目よりかなり達成率が低いです。1～4年生の中には、いつも10時を過ぎている人や週末は11時を過ぎている人がいました。5・6年生は、深夜(0時や1時)に寝ている人もいて、おどろきました。睡眠不足になると、勉強に集中できなかったり、これからの暑さにバテてしまったりして、元気に生活できなくなります。

「チャレンジカードがあるから、がんばって早く寝よう！」と意識して取り組んでいる人もいました。少しでも早く寝られるように、下校してからの時間を上手に使いましょう。