

くれしりつながさこしょうがっこう
 呉市立長迫小学校
 令和5年6月1日(木)
 6月号 保健室

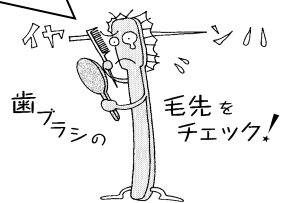
運動会が終わり、みんな、燃えつき症候群？と思いきや、元気いっぱいです！
 さて、6月は「歯と口の健康」について考える月です。給食後の歯みがきも始まったので、今年度は、ブラッシング指導も計画しています。楽しみにしててくださいね。

<6月の保健目標>
 ★歯を大切にしよう ★梅雨時の健康に気をつけよう

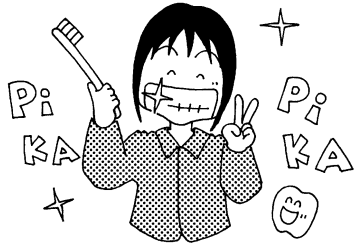
6 4 ぼ よ ぼう
6月4日はむし歯予防デー

歯ブラシは1か月に1回が交換の目安です。うしろ美人チェックしてみよう！

むし歯になってからの治療は、痛いし、時間も、お金もかかります。
 むし歯にならないように予防できるなら、そっちの方が良いですね。
 むし歯にならないよう、生活習慣を見直してみましよう。



①基本は歯みがき！



②甘いものを食べすぎない！

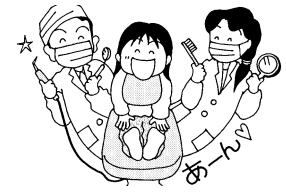


③よく噛んで食べる！



よく噛むと、だ液(つば)がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます！！

④定期的に検診！



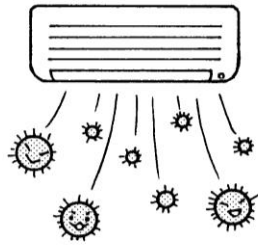
歯の汚れ(歯垢・歯石)や歯茎の状態を歯医者さんにチェックしてもらおう！



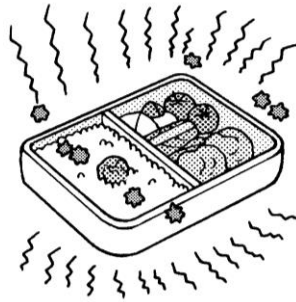
梅雨の季節です。この時期は、むし暑^{あつ}かったり、急に肌寒^{はださむ}く感じたりと、気温^{きおん}の変化^{へんか}が激^{はげ}しいので、体調^{たいちよう}をくずさないように気^きをつけましょう。



梅雨時に注意したいこと



カビ・ダニが増えやすい



食中毒の危険あり

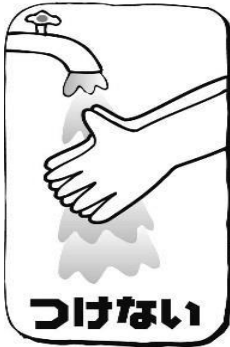


体が暑さに慣れていない



傘の扱い方

食中毒予防 3つのポイント



つけない



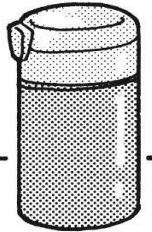
増やさない



やっつける

冷蔵庫^{れいぞうこ}を過信^{かしん}せず、こまめに消費^{しょうひ}しましょう！

水筒はいつも 清潔に



・柄のついたスポンジで底まできれいに洗う。

・汚れがとれにくい中栓は塩素系漂白剤で。



・洗った後はよく乾燥させる。



雨の日 こんなことにきをつけよう！



足元に注意！



かさが危ない！！



目立つ色の服で