

ほけんだより 6月

保健室/ 2020年 6月 9日発行

6月の保健目標

梅雨時の衛生

歯みがきの習慣をつけよう

【今月の保健安全行事】

- 4日(木) 全国小学生歯みがき大会 (4年生)
- 8~12日 聴力検査(1,2,3,5年生)
- 26日(金) 清潔検査

コロナ感染予防のため、毎日の検温、体調のチェックなどご協力いただきありがとうございます。暑い日も増え、マスクをしているとさらに暑さを感じますので、熱中症にも気を配る必要があります。まず『はやね・はやおき・朝ごはん』で免疫力をアップさせましょう。学校では、手指の消毒は、石けんを使っての、ていねいな手洗いが基本です。そして補的に消毒用エタノールを使用しています。机・イス・ドアノブなど児童が触れる所は、教育委員会より配付されている次亜塩素酸水で毎日消毒をしています。

梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

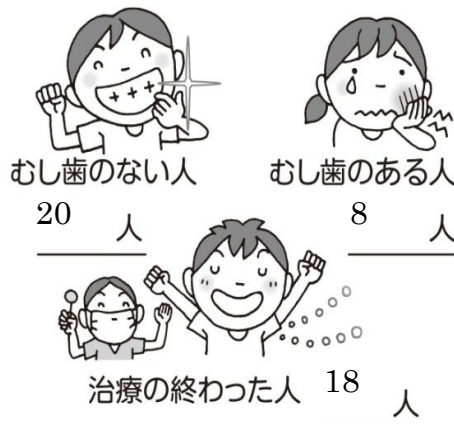
心がけましょう!

○こまめな水分補給で熱中症予防

のどがかわく前・外にでる前に水分をとりましょう。(朝ごはんも食べてくるようにしましょう。)

○タオルで汗をふく

汗をかいたままにすると、「あせも」や「におい」の原因に…。タオルでしっかり体をふきましょう。



昨年度末のむし歯の状況です。

むし歯のない人が年々増えています。すごい!

今年度の歯の検査は

7月7日(火)に実施予定です。

もし、まだむし歯の治療が終わっていない人は歯の検査までに治してもらえるといいですね。早いうちに治せば、ひどくはなりません。

※ 内科検診は、7月1日(水)に実施予定です。



歯ブラシ選び



小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

歯ブラシがくらくらしないの

101本につき20回が目安