

ほけんだより 6月

令和4年6月1日
鹿嶋市立豊津小学校

暑くなってきましたが、いかがお過ごしですか。『早寝早起き朝ごはん』や手洗いなどの感染症対策を続けながら、帽子や水分補給を忘れずに熱中症対策をお願いします。

引き続き、歯科や眼科の受診報告書の提出を担任の先生までお願いいたします。



ジメジメした梅雨を 元気に過ごすために



6月はジメジメとした蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。

半袖シャツや、カーディガンなどで衣服の調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。



暑くなる夏に向けて、少しずつ体を慣らすために、軽めの運動を行い、汗をかく練習をしましょう。

運動するときは、こまめに水分補給をします。



1日の気温差が大きく湿度が高い6月は、食中毒が起こりやすいので、調理時や食事前は手洗いをし、調理器具なども清潔に保ち、食材は傷まないように管理して、中心部まで加熱します。



床や道が雨にぬれて滑りやすくなり、傘を差して視界が悪くなる雨の日は、けがや事故が起こりやすいので気を付けます。

危険なので雨の日はなるべく自転車に乗らないようにします(傘差し運転は禁止)。

今月の保健安全目標

保健：梅雨時の衛生、歯みがきの習慣をつけよう

安全：遊びや運動時の安全を心がけよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

なぜ

むし歯になるの？

歯の表面につく歯垢には、「ミュータンス菌」などの細菌がいて、口の中の糖分をもとに「酸」を作ります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。歯垢は歯みがきでないと落とせないの、食後にしっかりと歯をみがくことが大切です。



©少年写真新聞社2021

梅雨時の生活

こんなところに気をつけよう！

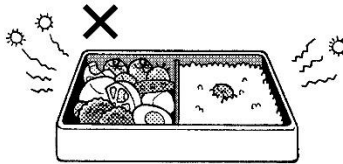
体を清潔に



湿気が多い季節。突然雨に降られることも……。

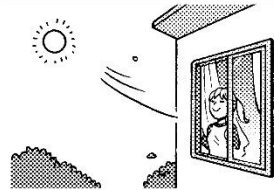
替えの下着や靴下、タオルなどを準備しておきましょう。

食中毒に注意



予防の基本は手洗いですが、食品の消費期限や火の通り具合の確認、保管の際の温度管理などもきちんとしましょう。

晴れた日を有効活用しよう



窓を開けてしっかり風を通し、室内のかびを予防します。

外に出て、軽く体を動かすと、心も体もすっきりします。

©少年写真新聞社2021

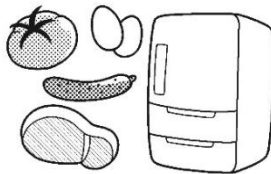
気温やしつ度が上がる季節には、細菌による食中毒に注意！

食中毒予防のための3原則



菌をつけない

調理の前に、手や食材、調理器具を十分に洗きましょう。



菌を増やさない

食材はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れましょう。



菌をやっつける

細菌は熱に弱いものが多いので、十分に火を通しましょう。

©少年写真新聞社 2022