



R6. 6. 3
石橋中学校 保健室

梅雨の時期になり、じめじめとした暑い日が多くなってきました。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期です。6月は中間テストや地区総体もあります。体調を整えて、自分の力を十分に発揮できるようにしましょう。

また、暑さに慣れていない時期ですので、熱中症にも注意が必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」「適切な水分補給」をするなど、しっかり予防をしましょう。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

これは、今年の歯と口の健康週間の標語です。歯や口は全身の健康と深く関わっていて、一生使う大切なものです。この機会に改めて自分の歯や口の状態に関心を持ち、日常的にむし歯そして歯周病の予防を行い、歯と口の健康を維持していきましょう。




上手な歯みがきのコツは？


<p>歯ブラシの選び方</p>  <p>細かい所に毛先が当たるように、ヘッドの小さい物がおすすめです。</p>	<p>歯みがき粉のつけ方</p> <p>つけ過ぎると泡立ちがよくなり、みがいた気になってしまいます。ヘッドの半分くらいの量にしましょう。</p> 	<p>歯ブラシの持ち方</p>  <p>鉛筆を持つように軽く持ちます。</p>
<p>歯ブラシの動かし方</p>  <p>力を入れすぎず小刻みに、こちょこちょみがきをしましょう。</p>	<p>歯の形にあわせて1本ずつみがく</p>  <p>歯の形にあわせて、歯ブラシの角度を変えて1本ずついいいにみがきましょう。</p>	<p>鏡を見ながらみがく</p>  <p>歯ブラシが歯にどう当たっているのか、確認しながらみがくことが大切です。</p>

歯ブラシチェックをしよう

学校や家で使っている歯ブラシの毛先は広がっていませんか？毛先が開いてくると、歯垢が落としにくくなります。毛先が広がっていたら新しい歯ブラシと交換をしましょう。1か月に1本くらいが交換の目安です。



↓





ポイント

「つけない 増やさない やっつける！」

梅雨の時期のジメジメした蒸し暑い日は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が発生しやすい環境です。ポイントに気をつけて予防をしましょう。

①つけない



調理や食事の前は、しっかり手洗いをして、細菌を洗い流しましょう。

②増やさない



食品についた細菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品、惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける



食材をしっかり加熱して、中心まで火を通しましょう。中心温度が 75℃で 1 分以上加熱することが目安です。

その他にも . . .

★賞味期限・消費期限を確認する。

. . . 食品を購入したり、食べる時は、「賞味期限・消費期限」を確認しましょう。開封したものは、期限内であっても早めに食べるようにしましょう。



★水筒は毎日持ち帰って、きれいに洗う。

. . . 水筒は毎日持ち帰って、きれいに洗いましょう。飲み口のパッキンもきれいに洗いましょう。



保護者の方へ
・ 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。ぜひこの機会にご家庭で「歯と口の健康」について、話題にいただければと思います。
・ 梅雨の時期になり、体調を崩しやすくなります。登校前のお子様の健康観察をよろしくお願いいたします。