

ほけんだより 6月



令和5年6月 綾川町立羽床小学校 保健室

いつもより少し早く梅雨がやってきました。気温や湿度が上がると、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんをつけてしっかりと手を洗いましょう。

じめじめした梅雨も健康ですぐすために



カラダや衣服を清潔に 熱中症に気をつけて 食中毒に注意 ケガや事故を防ごう

暑さに体を慣らしておこう

急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。熱中症にならないためには、暑さに慣れること（暑熱順化）が大切です。次のようなことを続けて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

- ① 軽い運動をする**
歩いたり、遊んだりして、毎日体を動かしましょう。
- ② 水分をとる**
コップ1杯を目安に、こまめに飲むようにしましょう。
- ③ お風呂につかる**
体を温めてじんわりと汗をかきましょう。



6月の保健目標

歯垢(プラーク)って何?

歯の健康について考えよう

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまりです。中には、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」もいます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

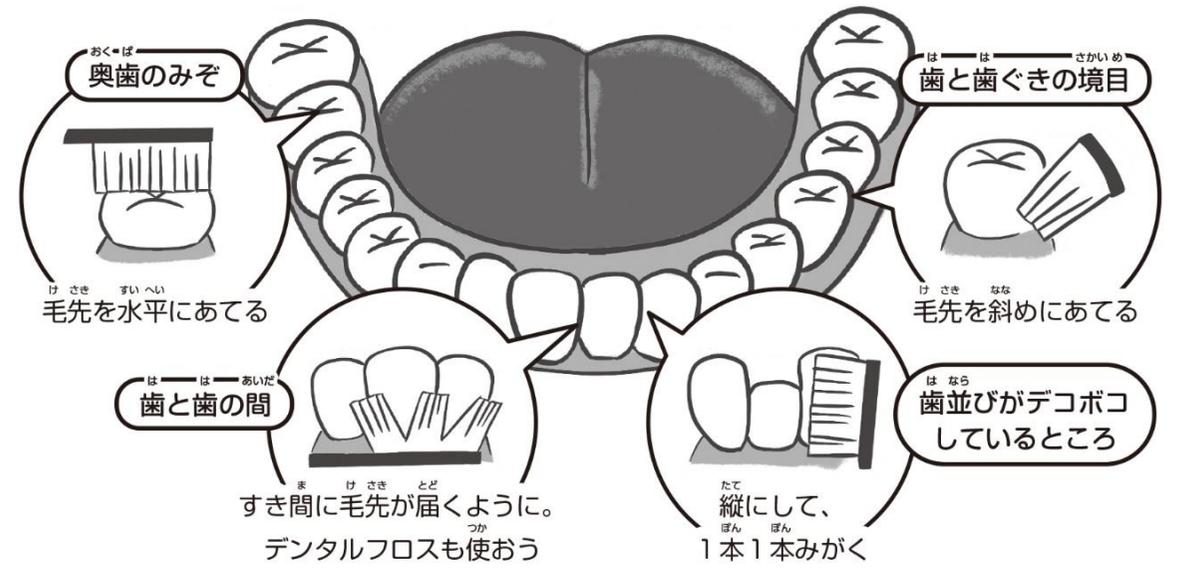
放っておくと、こんなことになるかも…



ミュータンス菌が糖分をエサにして、歯に穴をあけてむし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けてしまう。

みがき残しやすい場所とみがき方



5月で定期健康診断がすべて終了しました。「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院でみてもらいましょう。特に、耳や鼻の病気は、水泳が始まるまでに治療できるといいですね。

