

ほけんだより6月

令和3年6月1日

中原小学校



梅雨の季節になりました。梅雨の季節は、天気によって気温が大きく変わります。むしむしするような暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日もあります。この寒暖差に体がついていかず、体調を崩してしまう人がいます。気温に合わせて下着や服を調節したり、生活リズムを整えて、梅雨を元気に乗り切りましょう！

6月の保健目標
梅雨時の健康に気を付けよう！



はたいせつ 歯を大切にしよう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です。虫歯になると歯が痛くなったり、食事がしにくくなるだけでなく、大切な自分の歯が削られて減ってしまいます。大人になっても自分の歯を残せるようにしっかり予防しましょう！

歯の衛生週間 6/4～6/10

しょうずな 歯みがき 7つのコツ

- 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: 力が入れずにごちょごちょと細かく
- みがきが終わった後: 1本1本ていねいに
- 101本に20回が目安
- みがきが終わったら: ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先が替わってしまえば、替えてあげましょう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの持ち方

歯の面にまっすぐあてます

力が入れずにごちょごちょと細かく

1本1本ていねいに

みがきが終わったら

101本に20回が目安

みがきが終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう

しょくちゅうどく きつ 食中毒に気を付けましょう

ジメジメと蒸し暑くなるこの季節は、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも食中毒に気を付けてください。

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を につけない	食中毒の原因を 増やさない	食中毒の原因を やっつける
せっけんで、手を洗う ●調理の前、食事の前 ●生の肉や魚を扱う前後 ●調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後 ●おむつを替えた後 ●動物にさわった後	低温で保存 ●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。 ●買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。 ●お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。	中心まで加熱 ●中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。 ●まな板、包丁も熱湯消毒。 ●温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。

参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

がつ けんこうしんだん について 6月の健康診断の日程

- 6月8日(火) 尿検査 (未提出者対象)
※尿検査をまだ提出できていない人は、この日が学校に提出できる最後の日です！
- 6月17日(木) 内科検診 (2・3年生)
- 6月23日(水) 内科検診 (5・6年生)

< 洋服 寄付のお願い >



子どもがケガや嘔吐等で衣類を汚してしまったときなどに貸し出します。多少の汚れや擦れ等あっても構いません。特に140センチ以上の衣類は、貸出頻度が高いですが、在庫が少ないです。おうちに不要になった洋服がありましたら、保健室にご提供ください。よう、ご協力をよろしくお願いいたします。

