



2022.5.31
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでく
 ださい。

梅雨の季節となりました。むし暑かったり、急な雨で肌寒くなったりと、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。着たり、ぬいだりできる服で上手に調節しましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでもきれいな歯でいるために、毎日歯をみがき、定期的に歯医者さんで見てもらいましょう。

あめ ひ ようちゅうい 雨の日のケガに要注意！！

がつ ほけんもくひょう
 6月の保健目標

- ① 歯を大切にしよう。
- ② 梅雨時の健康に気を付けよう。



かさを振り回さない。
 開くときはまわりを
 確認しよう。

ろう下や階段は、
 いつもよりも
 気をつけて歩こう。
 すべりやすいよ！



ぎょうじよてい 6月の行事予定

1日(水)：眼科検診(全学年)

8日(水)：耳鼻科検診(1・3・5年)

13日(月)：心臓検診(1年)

ほけんクイズ

Q. 歯垢(歯についた白くねばねばしたかたまり)

1gの中に、むし歯菌はどのくらいいる？

- ①約100個 ②約100万個 ③約1億個

こたえは保健室前の掲示板を見てね。

しょくちゅうどく 食中毒に気を付けて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず
早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で
1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

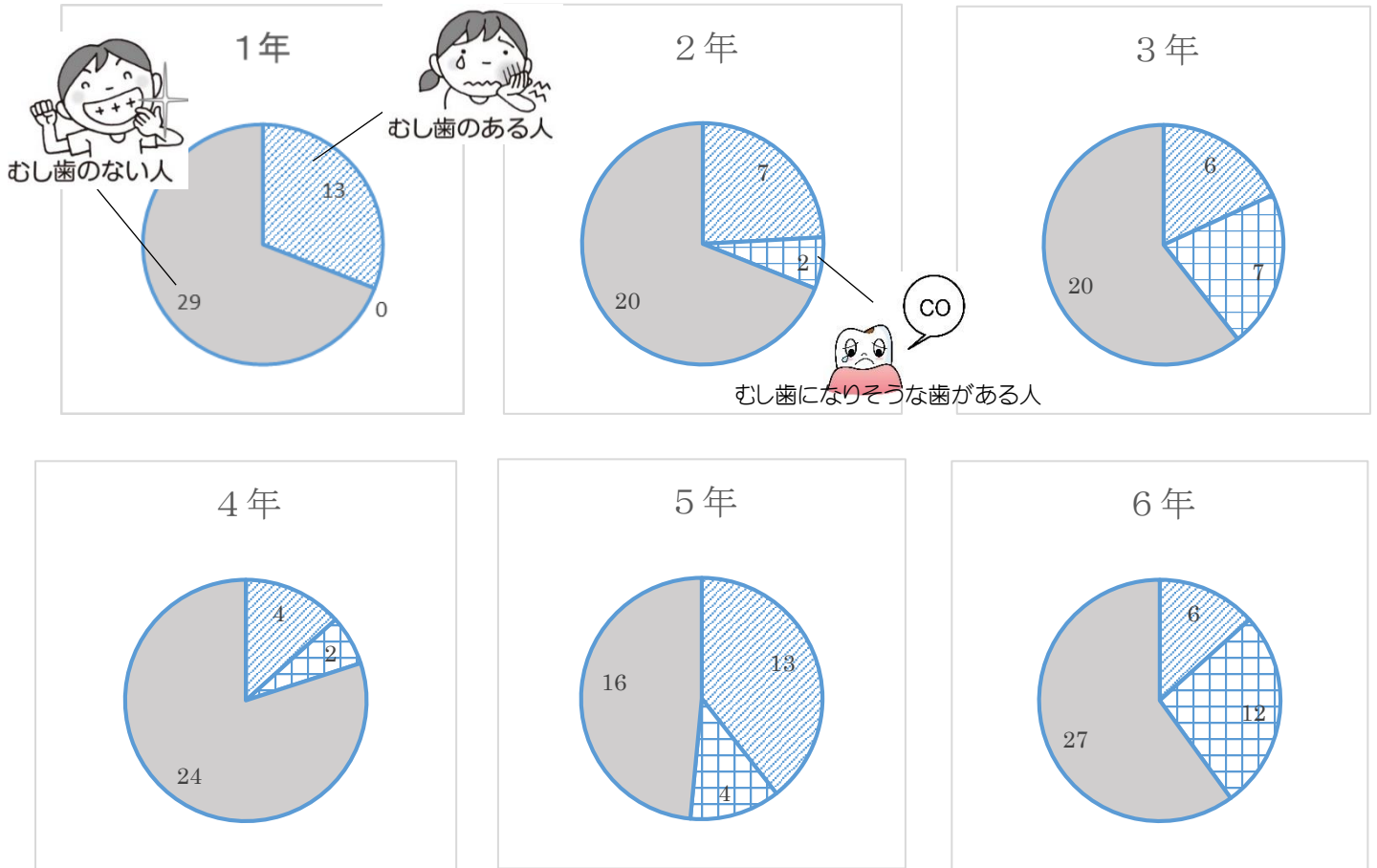
つけない

- 調理前や食事前は
必ず手洗いを
- 生で食べるものと
肉や魚は調理器具を
分ける

裏には歯科検診の結果がのっています⇒

は 歯をまもろう！！

4月に行われた歯科検診の結果です。むし歯が見つかった人は早めに歯医者さんへ行き、治療しましょう。また、C0があった人も要注意！！放っておくとむし歯になります。丁寧に歯をみがき、定期的に歯医者さんでみてもらいましょう。酒井根西小のみなさんのむし歯が、1日でも早く0になりますように！



自分の歯ブラシをチェックしてみよう！

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です