

ほけんだより6月

令和7年6月3日
柏市立田中小学校

もうすぐ本格的に梅雨入りです。梅雨は雨がたくさん降り、湿度も気温も高いため、菌が活発に活動する時期でもあります。そのため、食中毒やカビなどに注意が必要です！食事前に手洗いをきちんとすることだけでなく、食べ物や飲料、衣類の管理も気をつけましょう！雨だと外でからだを動かすことも難しく、じめじめと気持ちも沈みがちな季節ですが、好きなことをしたり、友人と話をしたり、ゆっくりお風呂に使ったりなど工夫をして気分転換をして過ごせるといいですね♪



歯 6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です 歯

6月4日は『むし歯予防デー』、4～10日は『歯の衛生週間』と呼ばれていましたが、2013年からは『歯と口の健康週間』という名称が使われています。

近年、歯の健康に対する意識が高まったこともあります。ひどいむし歯でぼろぼろになった状態は、あまり見られなくなりました。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病といった問題が注目されています。歯科検診で「結果のお知らせ」を受けとった方は、歯科医院を受診し、検査や歯のクリーニングをしてもらい、きれいな状態の歯を覚えておくとよいでしょう。また、半年に1回程度、歯科医院で歯・口の状態や磨き方の確認をもらうことをおすすめします。

良く噛んで食べましょう！

最近、噛まずに飲み込む子が増えているといわれています。良くかんで食べていますか？良くかんで食べることによっていいことがあります！家族みんなで30回噛んで食べることを意識してみてください。

◎むし歯を防ぐ 唾液(つば)が出て、 口の中をきれいにします	◎消化を助ける 細かくかみ碎くと、 消化しやすくなります	◎脳が発達する よくかむと、脳が 刺激をうけて発達します	◎食べすぎを防ぐ お腹がいっぱいにな った気持ちになります	◎あごが強くなる 顎の筋肉や骨が 鍛えられます
--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------



食中毒に注意しましょう！



高温多湿のこの時期は食中毒の起こりやすい気象条件になっています。食事や調理前の手洗いを丁寧に行い、食品の取り扱いについては十分注意しましょう！

洗おう！菌を“つけないため”に！

食中毒を予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」！

予防の第一歩「つけない」には「つけたままにしない」、つまり菌を洗って落とすことも含まれます。
では、何を洗えばよいのでしょうか？

手を洗う

石けんをつけて
手首やつめの間
指の間も忘れない。



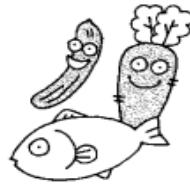
器具・食器を洗う

鍋・包丁・お皿・おはし・・・
など



食材を洗う

焼いたり
ゆでたりして
食べるものでも
見落とさないで！



☆お知らせ☆

今年度の健診も残りわずかとなりました。
健診は必ず受けることが原則です。
日程をしっかり確認して、
できるだけ休まず登校しましょう。
事前にお休みすることが決まっている場合には、
担任までご連絡ください。

歯科検診

☆6月5日（木） 9:00～
2・5年生・ひまわり
☆6月11日（水） 9:00～
3年生
☆6月30日（月） 9:00～
1・4年生

耳鼻科検診

6月16日（月） 9:00～
3・5年生

6月23日（月） 9:00～
2・4・6年生希望者・1年生

心臓検診

6月4日（水） 9:00～
1年生

尿検診

6月11日（水）
未提出者・再検者