

ほけんだより 6月

令和7年6月2日

酒河小学校保健室

あつ なつ ちが 暑い夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつからだを暑さにならし、じゅうぶん すいみん 十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、げんき なつ 元気に夏を過ごしましょう。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



食後に
歯みがき

寝る前に
歯みがき



歯みがき後、
鏡でチェック



プロケア



もうすぐプールが
始まります

おうちの方へ

食中毒予防
のお願い

食中毒予防
3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。



つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

覚えておこう！
プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする
プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない
飛び込まない
ふざけない
無理をしない

《お願い》

- お茶をたくさん持たせてあげてください。
- 給食当番でマスクが必要です。カバンの中へ常に2枚は持たせてあげてください。
- 心電図検査（1・4年生）は、全員異常なしでした。詳しい結果は、学期末にお渡しする『成長の記録』でご確認ください。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



6月の行事予定



- 9日（月）歯科健診 1・2・3年生
※朝の歯みがきをていねいにしましょう！
- 12日（木）眼科健診 全学年

【水泳学習がはじまります。】
☆水泳道具の準備を早めにしましょう。
☆睡眠時間を十分にとり、体調を整えましょう。