

ほけんだより

6月

西小学校 保健室

6月がスタートしました。これから季節はどんどん夏に向かっていきます。学校では風邪や体調不良での来室が増えています。栄養や睡眠を十分とり暑さに負けない体をつくりましょう。

梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



スクールカウンセラー来校日

～ お気軽にご相談ください ～

- ★6月13日(火) 10:00～15:30
- ★7月3日(月) 10:00～15:30
- ★9月6日(水) 10:00～15:30

健康診断へのご協力ありがとうございました!

保護者の皆様のおかげで、今年度の健康診断を無事終了することができました。ありがとうございました。検診結果もすべてお渡ししています。結果を確認いただき、治療や病院受診が必要な場合は対応をお願いします。

悩んでいることはありませんか?



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、いつでも話を聞こう

通話料無料になりました
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら 24時間ダイヤル (児童相談所全国共通ダイヤル)	子どもの人権110番 ☎0120-007-110 (自治体課税、児童虐待相談支援センター、児童相談所による初動窓口)	各都道府県警察本部による少年相談窓口 (各都道府県警察本部から受ける相談は24時間受け付け)
--	--	---

内閣府 警察庁 教育委員会 文部科学省 厚生労働省



ほけんもくひょう 6月の保健目標

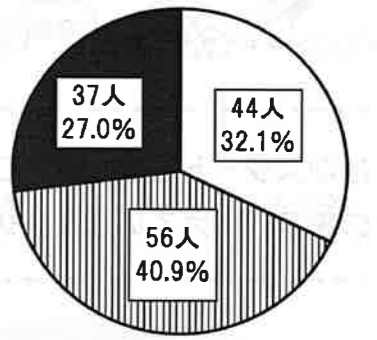
はたいせつ 歯を大切にしよう

歯と口の健康について考えることを目的として、6月4日(日)～10日(土)までを「歯と口の健康週間」として、全国的に歯に関する取り組みが行われています。

西小学校でも歯に関するクイズの放送やむし歯なし・治療完了者の表彰、学校歯科医による講話を計画しています。

右の図は1学期の歯科検診結果です。むし歯がある人はひとくなる前に早めに治療しましょう。

1学期 歯科検診の結果



□むし歯なし □治療完了 ■むし歯あり

食べたものの消化を助ける

だ液

つて

こんな

「だ液」

食後に酸性になった口の中を中和する

中和

むし歯予防!

食べカスを洗い流して清潔にする

だ液

つて

こんな

「だ液」

細菌から口の中の粘膜を守る

粘膜

だ液をしっかりと出すためにも、よくかんで食べましょう。

8020をめざそう!



80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが8020。

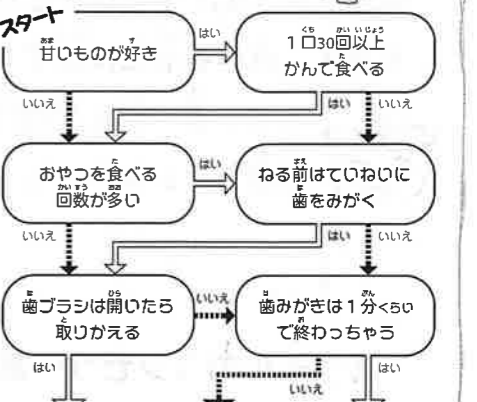
そのために日頃からいねいな歯磨きやケアをがんばりましょう!!

むし歯がない人はどんな生活をしているの? 6/4～6/10は歯と口の健康週間。ピカピカで健康な歯を守ろう!

むし歯ゼロさんの歯みがきは?

- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみで、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみで、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみで、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみで、生えかけの歯を特によくみがく

むし歯になる危険度は?



危険度 10% 危険度 50% 危険度 80%

ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう

少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ

もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかりと歯をみがこう



むし歯ゼロさんの食べ方は?

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けられないよ

ひとくち30回以上