

ほけんだより 6月

銚子市立船木小学校
保健室
NO.4
R5. 6. 6

6月4日



6月10日

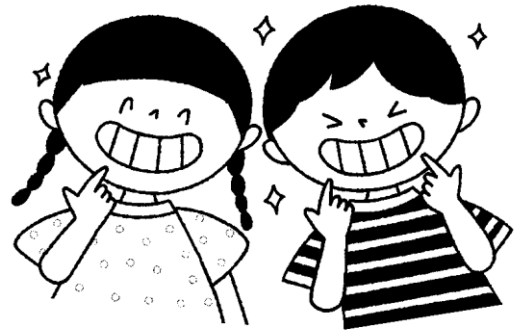
健康週間の
歯と口の

6月は、歯みがきや口の健康の勉強を行います。

歯の汚れをていねいにおとす方法や、むし歯にならないための生活を送るにはどうしたらよいか、みんなで考える時間にしたいとおもいます。

毎日、鏡を見ながらゆっくり歯をみがくことはなかなか難しいですが、年に一度のこの時期に、歯や口の健康を考えて歯みがきを試してみるのも大事ですね。

いい歯でいい笑顔



なんどもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

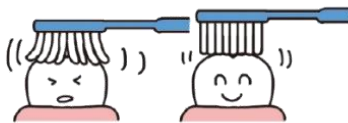
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

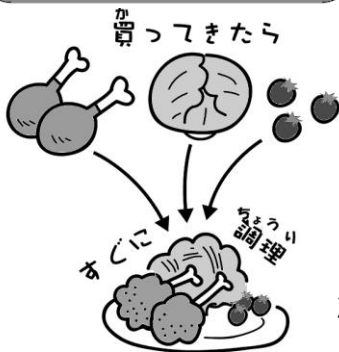
しょくちゅうどくぼうし げんそく 食中毒防止3原則

つけない



て しょっき せいけつ
手も食器も清潔に。

増やさない



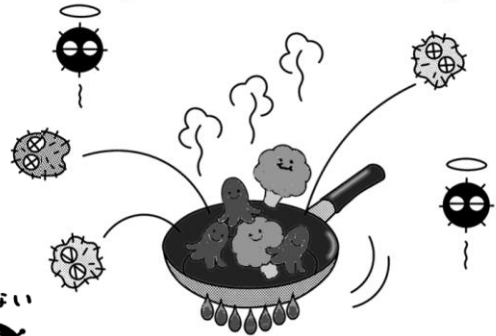
か 増えてきたら

かき しょうじょう
かき調理

食中毒に 気をつけよう



やっつける



かねつちょうり
加熱調理を。

きおん しつど たか つゆ じき さいきん しょくちゅうどく おお
気温も湿度も高くなる梅雨の時期から、細菌による食中毒が多く
なります。

きほん よぼう てあら がっこう つづ
基本の予防は手洗いです。おうちでも学校でも続けていきましょう。

食中毒はどうしておこる？

た もの げんいん びょうき しょくちゅうどく
食べ物が原因で病気になることを食中毒
といいます。とくに細菌やウイルスがつ
いている食品を食べたり、菌が作り出す
毒によっておこる食中毒がよく知られて
います。毒のある魚や植物を食べても食
中毒になります。

食中毒になると…

おなかがいたくなったり、はいたり、
げりをするものから、かぜのような
ものまであります。なかにはすぐに
命にかかわる食中毒もあるので、注
意が必要です。

えいせいめん せいめんも…夏の水分補給

すいとう すいとう えら
【水筒】水筒を選ぶと
き、見逃してほしくな
いのが「洗いやすさ」。
夏期はとくに頻繁にお
手入れをすることにな



るため、なるべくパーツが少なくして洗うと
きに手間がかからないもの、そして口が
広く、柄つきブラシ等で中のすみずみま
でしっかり洗えるものもいいですね。

【ペットボトル】気をつけたいのは「飲み
のこ 残り」。いったん封を開けたものは、ふた
を閉め直しても、また冷蔵庫に入れてお
いたとしてもあまり長持ちはしません。中
身が傷んでいることに気づかず、うっかり
口をつけてしまった…ということのないよ
う、十分注意してください。