

# ほけんだより

6

6月号 R5. 6. 2

銚子西中 保健室

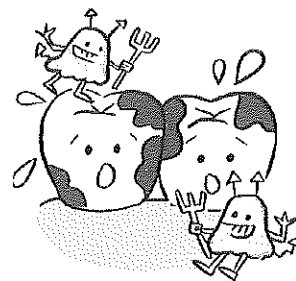
梅雨の花と言え、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



## 歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

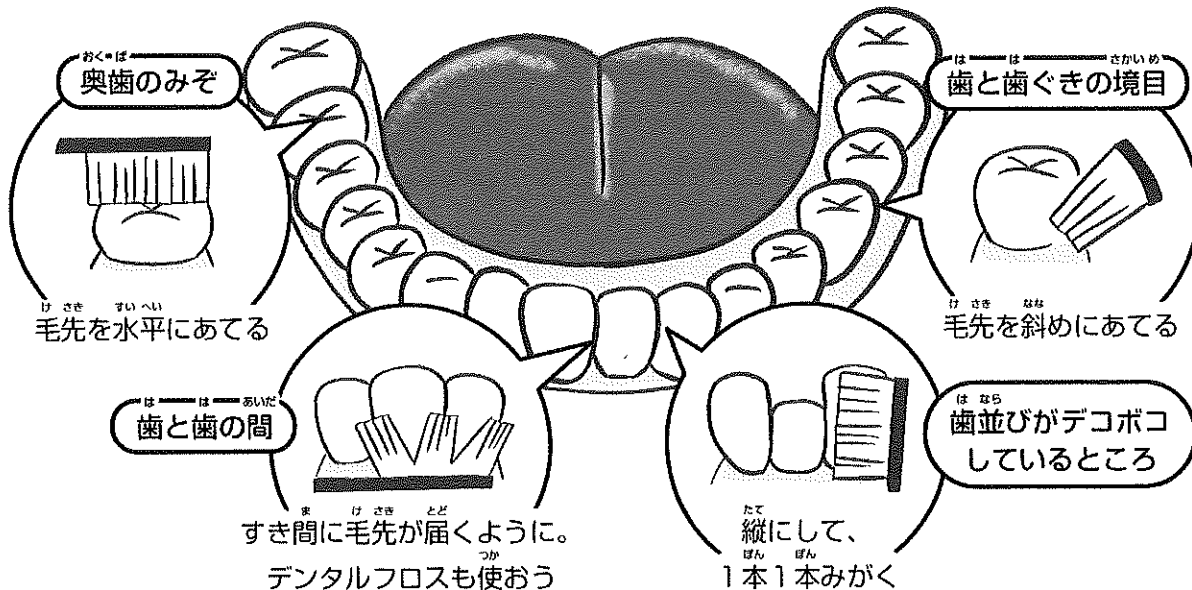


### ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。


### みがき残しやすい場所 と みがき方



# 6月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
9日(金)	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
27日(火)	心と体の健康セミナー	2、3年生	外部講師を招き、思春期の心と体について学習します。


## 雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために



**雨**の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？

こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない


風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

## 食中毒予防のポイント

弁当



お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

卵料理は半熟のところがなくまで加熱

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供SOSダイヤル(全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話(24時間) ☎043-227-3900