

ほけんだより

6月

令和5年6月1日
上大野小学校保健室

じどう 児童のみなさんへ

もうすぐ梅雨の季節になります。梅雨というとジメジメしてうっとうしいなあと感じる人もいるかもしれません。

でも、梅雨の時期にしっかり雨が降ることで、暑い夏にそなえているのです。梅雨に降った雨は、山などに蓄えられ水不足を防いだり、野菜やお米などの作物が育つために生かされます。梅雨のしくみを理解して、楽しく過ごせる工夫をしてみましょう！



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

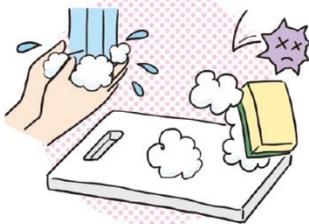
は たいせつ 歯を大切にしよう



“食中毒注意報”発令中!

梅雨の時期は、ジメジメと蒸し暑い日が続きます。梅雨の特徴である「高温多湿」は、細菌が増えやすい環境のため、食中毒が増える時期です。食中毒を予防する3つのポイントを守って、食中毒を防ぎましょう！

つけない



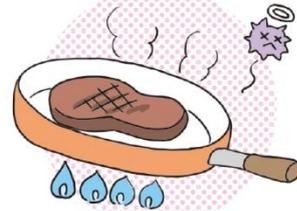
手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

冷蔵庫への過信・依存は禁物です!

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存するときは、冷蔵庫につめ込みすぎず、なるべく早く食べるようにしましょう。

口をつけた飲み残しのペットボトルも雑菌がふえやすいので気を付けてください。





今すぐ歯をみがきたくなるクイズ



みなさんにこれから「今すぐ歯をみがきたくなるクイズ」を出します。このクイズを解いた人は、今すぐ歯みがきをしたくなるでしょう。



第1問

お口の中の細菌は全部でどれくらいの数があるでしょう？

- ① 約1000万個
- ② 約1億個
- ③ 約1000億個



正解は・・・

- ③ 約1000億個

これは毎日しっかり歯みがきをしている人の場合です。はみがきができていない人は約1兆個といわれています。

第2問

あなたは、うっかり歯みがきをしないで眠ってしまいました。さて、起きた時お口の中の細菌は、寝る前と比べてどれくらい増えているでしょう？

- ① 2倍
- ② 10倍
- ③ 30倍



正解は・・・

- ③ 30倍

寝ている間はだ液の量が減るので、お口の中の細菌がたくさん増えます。普段歯みがきをしていない人は夜の間に1兆×30=30兆個の細菌がいることに・・・。そのまま朝ごはんを食べたら、30兆個の細菌も一緒に食べていることになりますね・・・。

第3問

歯みがきをせず、お口の中の細菌が増えると、口の中で悪さをはじめます。悪さが起こる順番を早い方から順に並べてください。

- むしばになる
- 歯ぐきがはれる
- 口臭がする
- 歯石がつく
- 歯垢がつく

①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()

正解は・・・

- ①(歯垢がつく) → ②(口臭がする) → ③(歯石がつく) → ④(歯ぐきがはれる) → ⑤(むしばになる)

まず、お口の中の細菌が増えると細菌のかたまり(歯垢)ができます。歯垢は嫌なにおいがします(口臭)。歯垢は時間がたつと固くなります(歯石)。歯垢や歯石がつくと歯ぐきがはれて出血します(歯肉炎)。お口の中にたくさん増え、細菌が出す酸によって歯が溶けます(むしば)。歯みがきをしないと、お口の中がどんどん細菌の住みやすい環境になっていき、むしばができやすくなります。歯みがきでお口の中の清潔を保ちましょう！



保護者の方へ

♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります♡♡♡

第2回 6月22日(木) スクールカウンセラー 鈴木 奈津子先生
※ ご希望される方は、申込用紙またはお電話でお申し込みください

