



保健だより6月

今月の目標：歯を大切にしよう。

感染症対策

山高保健室 NO. 3 R6. 6

4月から6月にかけて「健康診断」を実施しています。6月に入り『歯科検診』『眼科検診』を実施し、今年度の健康診断は終了します。健康診断の結果、病院を受診するよう連絡があった人は早めの受診をお願いします。健康診断結果一覧は7月に実施される保護者懇談時に担任の先生から配付する予定です。

今月の保健だよりは「歯科」に関すること、『熱中症に注意』『食中毒予防』『雨の日の注意』です

「歯科」について・・・6月3日(月曜日)4日(火曜日)は歯科検診です。

よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



【歯科検診を受ける際の注意事項】

○必ず朝、歯磨きをして登校してください。

歯科検診の結果は全員に配付します。

要受診の人は早めに受診してください。

そのままにして治ることはありません。



☑️皆さんは「よくかんで」食べていますか

私はついつい、急いでよくかまずに食べてしまいます。

よく噛むことは大切ですね。気をつけましょう。

よく噛むメリット

雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



危険!傘さし運転



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは最後に買う



食べ物を常温で放置しない



調理の前後は手洗い



弁当箱には冷ましてから詰める

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、

ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

