

☆! ほけんだより ☆! 6月

柳井市立柳井中学校
2022年6月8日 3号

天気の良い日も多くなってきて、そろそろ蒸し蒸しした日が続くようになりそうです。この時期は寒暖差が激しいので、体調を崩しやすいです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととることを意識して、雨に負けず元気に過ごしたいですね。



歯の健康について考えよう!

6月4日(土)～6月10日(金)は、「歯の健康週間」です。歯の健康週間は、むし歯の早期発見早期治療、また予防のための活動を全国的に取り組み、歯の寿命を延ばして国民みんなが健康になろうという週間です。歯の疾患は、全身へと広がる危険もあります。何より、内臓や脳とは違い、自分の目で確かめることができるのが歯です。これを機会に、鏡を見ながらじっくりと歯みがきをすることを心がけ、歯の健康を守りましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

保護者のみなさまへ
先週、6月3日(金)に歯科検診の治療届けを配付しております。今年度歯科検診の結果、治療が必要とされた生徒対象です。休みを利用して、早めの受診をよろしくお願いいたします。

「衣替え」気候に合わせて工夫を

6月に入り、夏服が多くなってきています。暑い日も増えてきて、夏になる準備が必要になってきました。しかしながらこの時期は、その日の気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒(つゆざむ)』という言葉もあるように、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝、お子さまと一緒に天気・気温をチェックしていただき、シャツやブラウスまたはポロシャツにした場合、冬服を着ていたりなど、状況に合わせた服装を考え、体調を崩さないような工夫をお願いいたします。



“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

| | | |
|--|--|---|
| <p>つけない</p> <p>手・調理器具・材料をよく洗う</p> | <p>ふやさない</p> <p>調理したものは早めに食べる</p> | <p>やっつける</p> <p>食べ物にきちんと火を通す</p> |
|--|--|---|

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

