

ほけんだより 6月

令和6年6月 綾川町立羽床小学校 保健室

いつもより少し早く梅雨がやってきました。気温や湿度が上がると、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんをつけてしっかりと手を洗いましょう。

定期健康診断がすべて終わりました

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院でみてもらいましょう。

特に、耳や鼻の病気は、水泳が始まるまでに治療できるといいですね。



プールの前の日にチェック

いよいよ水泳学習が始まります。安全に楽しく泳げるように、前の日から準備しておきましょう。

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



水泳中もたくさん汗をかきます。しっかりと水分補給ができるように、かならず水筒を持ってきましょう。

6月の保健目標

歯の健康について考えよう

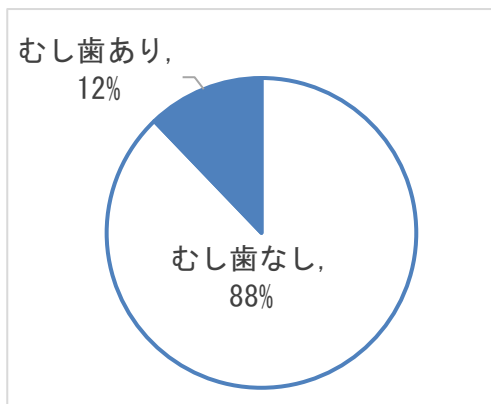
6月4日～10日は

歯と口の健康週間



みなさんの歯は健康ですか？歯は一生使う大切なもの。おいしいごはんを食べるために、そして、みんなのすばらしい笑顔を守るためにも、しっかりと歯のケアをしましょう！

羽床っ子 歯科検診の結果 (R6 4月)



むし歯がある人の割合は、12%でした。全国平均 (R4調査) の37%と比べて、羽床っ子小学校は「むし歯の人が少ない」と言えます。

むし歯は放っておいても治らない！早く治りようしてもらおう。



むし歯になりやすい人の特徴

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸が癖になっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

