

保健通信 6月

平成30年6月4日(月)
上津役中学校
保健室



梅雨の季節になりました。梅雨の雨の空は、どんよりしていますが、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景です。
雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しんでみてください。

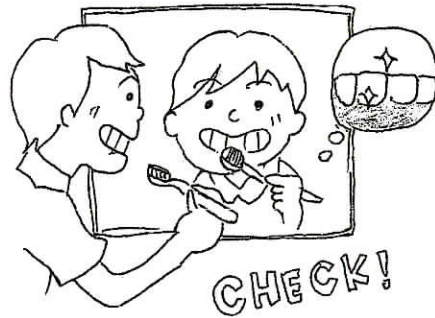
6月4日～6月10日

歯と口の健康週間です!!

私たちは、大切な歯をむし歯や歯ぐきの病気から守るために、歯みがきをします。
『歯と口の健康週間』で、歯みがきのポイントを確認して、むし歯予防につとめていきましょう。

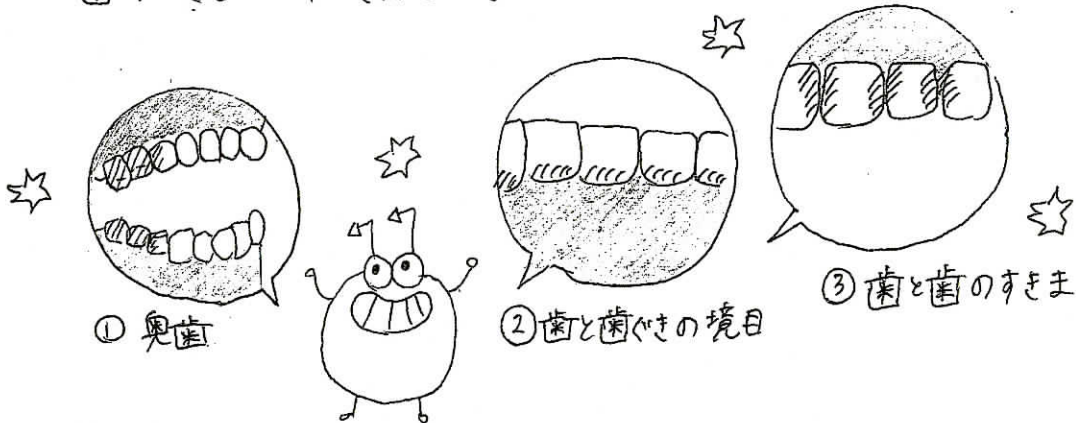
① 鏡を見ながら、みがきましょう!

...自分の歯のはえちや、かみあわせを1本1本チェックしながらみがいてみましょう。



② みがきにくいところを知ろう!

...みがき残しやすいところは、むし歯になりやすいところです。
クラスでの歯科検診の結果をみて、どの歯にむし歯が多いのか確認して歯みがきをしてください。



食中毒に気をつけて!!

1: 菌をつけない

⇒ 手洗いをきちんとしよう。(調理の前、食事の前、トイレに行った後)
給食当番さんは、配膳前に、キレイに手洗いができていますか?

2: 菌をやさない

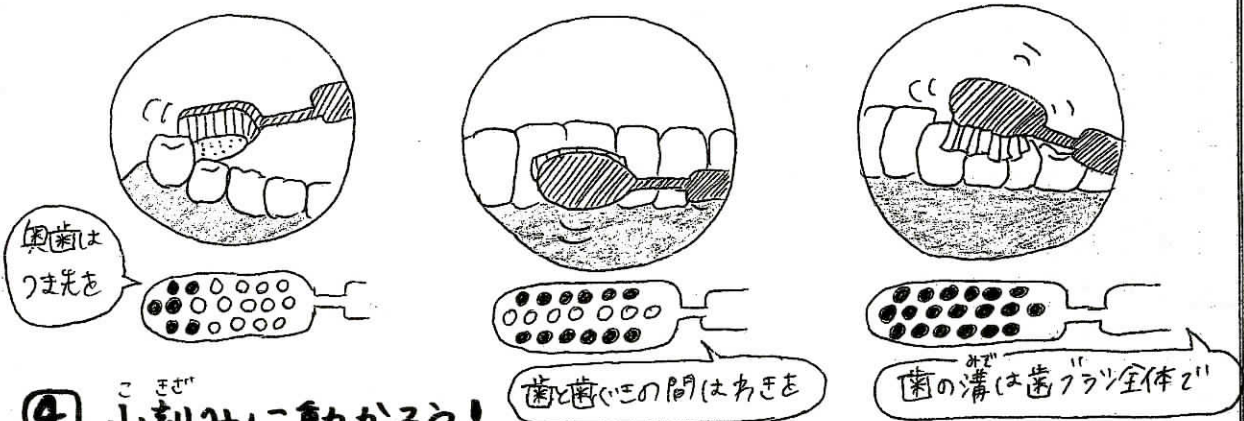
⇒ 調理したら、なるべく早く食べましょう。食品を保存するときは、常温の場所に放置しないで、すぐに冷蔵庫へ!!

3: 菌をやつける

⇒ 食材の中心まで、十分に加熱しましょう。特にお肉は中心部までしっかり加熱を!!

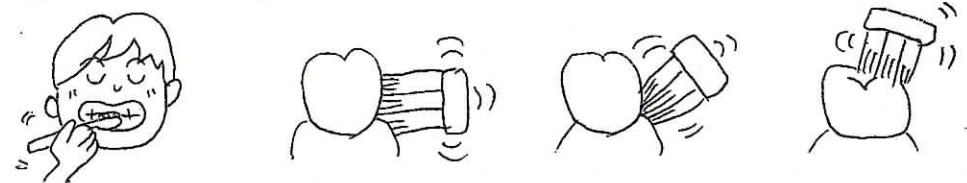
③ 歯ブラシの毛先を上手に使いましょう!

...歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当ててみがきましょう。



④ 小刻みに動かそう!

...歯をみがく時は、歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本みがこう。



⑤ 軽い力でみがこう!

...歯ブラシは鉛筆を持つようにして、力が入りすぎないようにしましょう。

☆ 歯ブラシにかかる力は150～200グラムがベスト

☆ 歯ブラシの先が広がらないくらい

