



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

教育実習生の小林優和です。今回、保健の小田紗矢香先生にお願いをして、ほけんだよりを書かせていただきました。ぜひ読んでください。

さて、この時期は、気温・湿度ともに高く、じめじめした日々が続きます。気候の急な変化に体がついていけなくなって、疲れがたまりやすくなり、体調を崩しやすくなります。自分の生活習慣を見直し、今月も元気にすごしましょう。



今月のすこやかめあて

自分の歯と口を大切にしよう



むし歯について

6月4日～10日の1週間には名前がついています。皆さん知っていますか？



は くち けんこうしゅうかん

そう、**歯と口の健康週間**です。

むし歯や歯周病は一度なってしまうと自然に治ることはありません。予防するためには、歯と口に良い生活習慣を身につけることが大切です。

泣き泣き歯生活

歯みがきをしない

甘いものばかり食べている

夜更かしなど不健康な生活をする

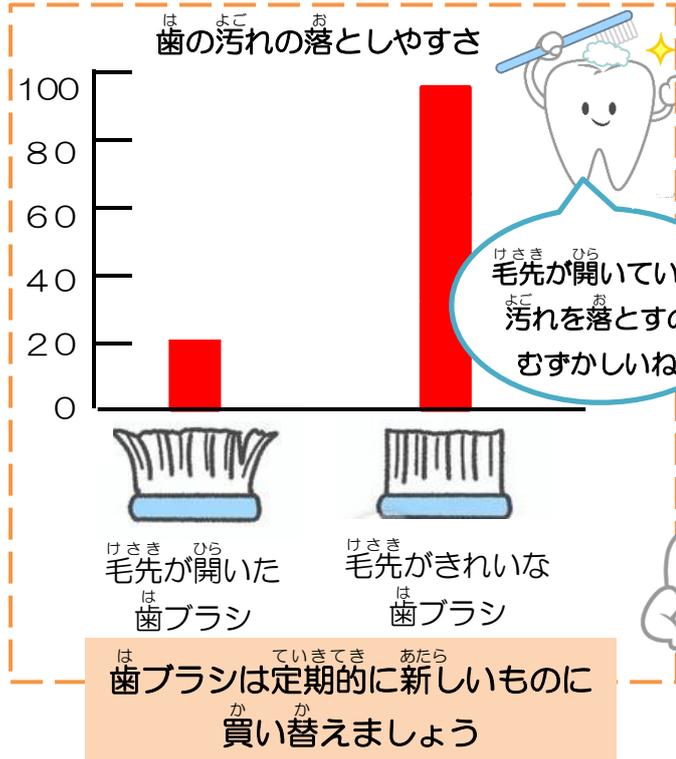
ぴかぴか歯生活

食後はていねいに歯をみがく

バランスの良い食事をとる

早寝早起きをして規則正しい生活をする

とくに、日々の歯みがきはむし歯や歯周病を予防するうえでとても大切です。正しい歯みがき方法を身につけて、健康な歯と口を保ちましょう。



すこやかクイズ

Q1. 子どもの歯がむし歯になると、大人の歯もむし歯になりやすくなる？

○か×で答えましょう。

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

Q2. 歯を強くするために必要と言われている主な成分は？

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ



じめじめしたこの時期、食中毒に注意です

食中毒とは、細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。時には命にもかかわる怖い病気です。食中毒を引き起こす原因となる細菌やウイルスは、湿気が多く気温も比較的高い梅雨どきが大好きです。特に、6月は1年で最も食中毒になりやすい時期とされています。

正しい手洗いをする
魚、野菜しっかり洗う
調理器具の洗浄、消毒をする



適切な温度で保存する
生ものは最後に購入する
調理後はすぐ食べる

しっかり加熱する
キッチンはいつも清潔にする



保護者の方へ 水泳学習の参加について

6月19日(水)から水泳学習が始まります。耳鼻科健診、眼科健診、内科健診で未受診の人や健診後にプールに関する項目に○がついている治療カードを受け取った人、心電図検査で二次検査の対象となっている人は、医療機関を受診の上、主治医の許可を得てから水泳学習に参加してください。