



茂呂小 保健室  
2024.5.31  
No. 3

子ども達は、新しい学年とクラスにすっかり慣れ、勉強に運動に毎日、学校生活をがんばっています。熱中症予防にもつながる「早寝早起・起朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、元気に登校してくださいね！

6月4日～10日は



こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ  
**今月の保健目標「歯を大切にしよう！」**

歯  
ブラシ  
の  
お手入れ  
して  
ます  
か？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

**お手入れのポイント**

**1 流水で洗い流す**

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



**2 風通しの良い場所に保管する**

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



**3 定期的に交換する**

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



クイズ

**むし歯になる動物は？**

- ① 人間
- ② ゾウ
- ③ ライオン



…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い（糖分が含まれる）食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べる物は、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にあるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。

だから、むし歯になるのは人間だけなのです。



食べた後は歯みがきをして、糖分（食べカス）をしっかり取り除きましょう。

**むし歯になりにくい人は？**



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！



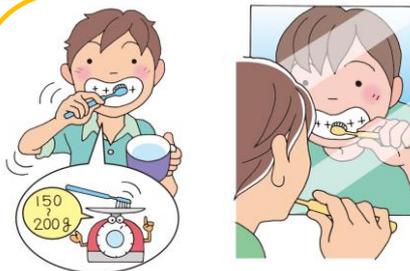
★ **しっかり**  
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる人**



★ **お菓子をあまり食べない人**



150～200gの軽い力で、鏡を見ながら1本ずつていねいにみがこう！

歯科の受診のおすすめをもらった方は、歯と口の健康のため、早めに受診をするようお願いします。





保健委員さんと提出してくれたみなさんの標語等を掲示します。来校した際、ご覧ください。

## プールが 始まります

「水泳指導における事前調査」の入力等ありがとうございました。健康診断で、「内科・耳鼻科・眼科の治療のすすめ」をもらった方（疾患のもの）は、早めに受診をしてください。

## プールの 前日に チェック

- 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？



### こんな人は、入れません！！

- ★目や耳、鼻の病気（疾患のもの）など、お医者さんから禁止されている人
- ★熱や腹痛など、からだの具合の悪い人
- ★傷口が化膿している人
- ★プールカードを忘れたり、体温の記入がなかったり、保護者印のない人
- ★水泳帽のない人

## 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



### 梅雨の季節になると・・・

気温の変化で体調を崩しやすくなります。また、食中毒の心配の時期でもあります。感染症対策にもつながりますので、石鹸を使用しての手洗いや、規則正しい生活で、からだをしっかりと休めるようにおうちの声かけをお願いいたします。



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。