

# ほけんだより 6月

そろそろ梅雨入りです。雨が多くなると普段元気な人もなんとなく憂うつになったりしますよね。でも、そんな時こそ、気分をコントロールしましょう。雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもより楽しんだりしてみてください。心も身体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

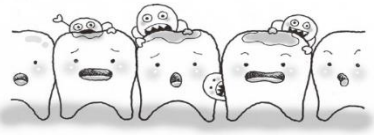
## 6月4~10日は 歯と口の健康週間です

「歯と口の健康週間」とは、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が昭和33年から実施している週間です。この機会に、自分の歯と口の健康について考えるとともに、歯みがきの仕方を見直しましょう。

### ①②みがく? ③④みがく?

#### 食べた後

歯垢の中の細菌は、糖をえさにして「酸」を生み出し、その「酸」が歯を溶かします。これが長く続くとむし歯になります。食べた後歯をみがきましょう。



#### 寝る前

だ液には、酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。でも、寝ている間はだ液があまり出ません。なので、寝る前にはしっかり歯をみがきましょう。



### ⑤⑥⑦⑧を持ってきましょう!

皆さんは給食後歯みがきをしていますか? 小学校と違い歯みがきの時間がないため、ついつい忘れていませんか? 給食後もしっかりと歯みがきをしましょう。



## 歯のおたけ

5月18日(木)に歯科健診を行い、先日「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配布しました。受診のすすめに○がついていた場合は、早めに歯科医を受診し、治療を行ってください。治療が済み次第「受診報告書」の提出をよろしくお願いいたします。

梅雨の生活  
こんなことに気をつけて快適に

- 調節しやすい服装で**  
暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう
- 食中毒に注意しよう**  
予防の基本は手洗いです
- 晴れ間を大切に**  
窓を開けて風を通そう。  
外に出て体を動かすと心も体もスッキリ
- 体を清潔に**  
ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに
- 雨の日はケガに注意**  
カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて!

## 食中毒予防の3原則

- 1 清潔**  
一番大切なのは手洗い
- 2 保存**  
食べない料理は冷蔵庫へ  
ただし冷蔵庫をあまり過信しない
- 3 加熱**  
75℃(中心部の温度)で1分以上の加熱