

ほけんだより 6月号

さつませんだいしりつにしやましようがっこうほけんしつ
薩摩川内市立西山小学校保健室 平成24年6月5日

☆梅雨です☆

6月になり、雨が続きそうな季節になりました。この時期は、じめじめしていて、暑い日と少し寒い日の差もあり、とても過ごしにくい季節です。雨にも負けないで、元気に過ごしたいですね。

さらに、雨で地面や床もすべりやすくなります。けがをしないよう、安全にも気をつけて梅雨を乗り切りましょう！



しよくちゆうどく ちゆうい 食中毒に注意！

この季節になると増えてくる食中毒。みなさんでも簡単にできる一番の予防方法は「手洗い」をしっかりとすることです。手をあらうときには、石けんを使って30秒かけてあらいましょう。

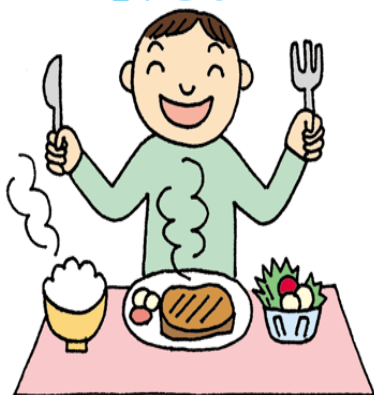
さい きん せい しよくちゆうどく よ ぼう 細菌性食中毒予防の3原則

つけない



菌が、手や調理器具から食品につかないようにします。

増やさない



買ってきたら早めに調理し、調理後は、できるだけ早めに食べます。

殺す



75℃以上で1分間以上は加熱し、中心部までしっかり火を通します。

プール学習のときの チェックポイント

プール学習が始まると、体調がわるくなる人が多くなります。体調がわるくならないように下の6つのことに気をつけましょう！



■ つめを切りましたか？

手と足の爪は短く切っていますか？



爪の中にはよごれがあります。切らないと水の中に爪のよごれが出てしまうかも…。

■ 耳をそうじしましたか？

耳あかがつまっていると、水を吸って音の通り道をふさぐことがあります。



2～3週間に1回は耳そうじをしましょう。

■ お風呂に入りましたか？

前の日にしっかりお風呂に入りましたか？髪の毛や体のすみずみまできれいにしましょうね。



■ しっかり寝ましたか？

睡眠が足りないまま運動をすると体調がすぐにわるくなります。早寝・早起きをしましょう。



■ 朝ごはんを食べましたか？

朝ごはんは体を動かいただきます！大事な役割をしてくれます。



毎日欠かさず食べましょう！

■ 体調はバッチリですか？

○ 熱がないか。
○ 目・耳・皮ふの病気はないか。
○ 腹痛・下痢はしていないか。
自分だけでなく、周りの人のためにも体調に気をつけましょう。



※ もし、プールに入っている時に気分がわるくなったら先生に言いましょう。しっかりと先生の言うことを守って楽しいプール学習をしましょう！

は 歯みがき特別号

ただ は
☆正しい歯みがきのしかた☆

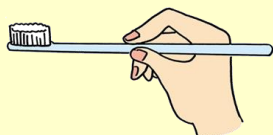
① やさしく・・・

歯をみがくときの力は、やさしい力でみがくのが一番よこれがとれます。強すぎると歯ぐきをきずつけます。



② もちかたは？

歯ブラシはえんぴつを持つように持ちましょう！



③ すこしずつみがこう！

歯ブラシは大きく動かすのではなく、こきざみに動かしてみがきましょう。目安は歯一本分！

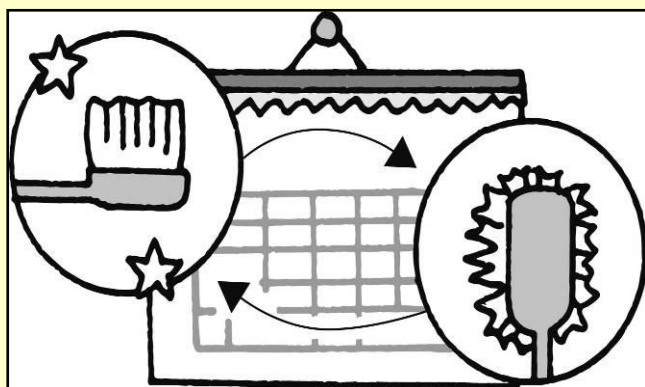


は き
☆歯ブラシにも気をつけよう☆

1か月に1回は歯ブラシをチェックしてみましょう。

後ろから見て毛先が見えたら新しい歯ブラシに替えます。

ボロボロの歯ブラシだとよごれも落ちにくく、歯ぐきをきずつけることになります。



はみがきカレンダーに チャレンジしよう☆

あきは 朝歯みがきをしたら〇の中を、なかは 昼は花びら、ひるは はな 夜は葉っぱをぬりましょう。まいにち 毎日3

かいは 回歯みがきをしてきれいなお花畑にしてくださいね。

