



舞鶴市立吉原小学校 保健室 令和5年6月1日発行

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調をくずしがちです。衣服の調節や規則正しい生活リズムなど、いつも以上に気を配りましょう。また、湿度や気温も高くなるため食中毒にも注意が必要です。手洗いはもちろんですが、爪を短く切るなど清潔を心がけましょう。

雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？
こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

6月の保健行事



健康診断もラストスパートです！！

検査日	検査項目	対象
5日（月）	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
8日（木）	たいじゅうそくてい 体重測定	1・2・3年生
9日（金）		4・5・6年生・海の子
12日（月）	しきかくけんさ 色覚検査	4年生 希望者のみ
16日（金）	しんぞうに 心臓二次検査	1年生 対象者のみ
20日（火）	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年

体操服を忘れずに
持って来ましょう。



保護者のみなさま

5月に行った「リズムある生活」にご協力いただき、ありがとうございました。点検は終了しましたが、継続して規則正しい生活リズムが送れるよう、ご家庭でも声掛けのほうよろしく願いいたします。

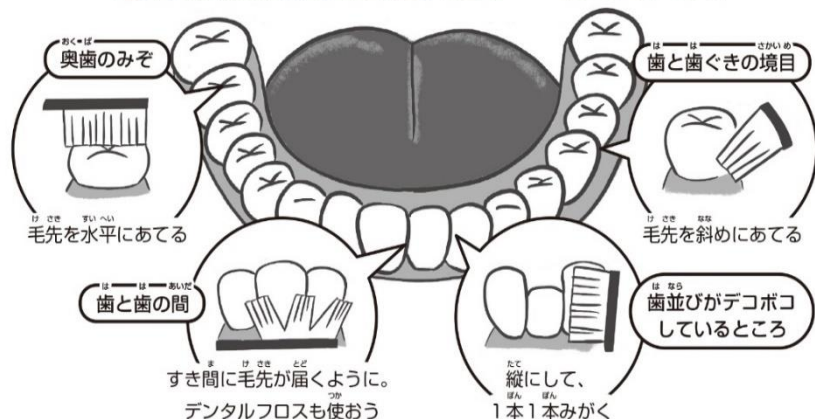


「歯を大切にしよう！」



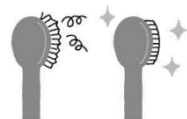
今月20日は歯科検診があります。みなさん毎日しっかり歯みがきできていますか？むし歯になりやすいかどうかは、生活習慣と歯みがきの仕方がポイントです。今からしっかり対策をして健康な歯を保ちましょう。歯科検診でむし歯ゼロを目指そう！

！みがき残しやすい場所 と みがき方



☆みがく前に歯ブラシチェック☆
毛先が開いていると、歯の汚れがしっかり落ちません。1か月に一度を目安に交換しましょう！

裏側から毛先が見えたら交換のサイン ⇒



ミュータンス菌とは・・・
むし歯の原因になる菌の名前です。



むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

めざせパーフェクト！歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとダメ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない