

ほけんだより 6月

あめひが、おおくなる季節ですが、
こころはカラッと元気に
過ごせるといいですね!



令和6年6月4日(火)
御蔵島村立御蔵島小中学校
校長
主任養護教諭

きれいに、大切に...

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防...。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの?」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか?

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』...そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

噛む回数を増やすには?

- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
- 食事を作るとき、食材を大きめに切る

「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

保健行事日程は、裏面をご覧ください。

保健行事日程（6月）



月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間（予定）	備考
6	11	火	歯科検診	全員	13:05～	給食後に歯磨きを行ってから検診をします。
	17	月	耳鼻科検診	全員	13:05～	耳垢が気になる人は、掃除をしてきましょう。
	21	金	水泳前健診 移動教室前健診	全員 (6年生は兼ねる)	13:05～	水泳前検診調査票を使用して行います。 事前に配布しますので記入して提出をお願いします。 ※6年生は、移動教室前健診を兼ねます。 移動教室前健康調査も事前に配布しますので記入して提出をお願いします。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【**つけない**】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【**ふやさない**】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【**やっつける**】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

小学校歯科指導のお知らせ

小学生は、養護教諭による歯磨き指導を6月18日（火）より各学級で行います。実施日が決まり次第、保護者の方へお手紙にてお知らせします。
持ち物もありますので、ご協力よろしくお願いします。

