ほけんだより

白山市立北陽小学校　平成２９年６月８日

こんにちは、保健室で教育実習をしている谷本珠穂です。元気でたくましい皆さんと一緒に勉強できてとても嬉しいです。6月23日まで保健室にいるので、気軽に先生に声をかけてください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう　　つゆの衛生に気をつけよう

歯科検診がありましたが、みなさんの結果はどうでしたか？むし歯は１つできると、ほかの健康な歯にもうつってしまいます。結果票の「受診をおすすめします」のいずれかに○がついていた人は、歯医者さんに行って治療しましょう。そして、健康な歯でもりもり給食を食べて、元気につゆをのりこえましょう。

✿むし歯を予防しよう！～歯みがきのポイント～

□1日3回歯みがき

□歯ブラシでやさしくみがこう

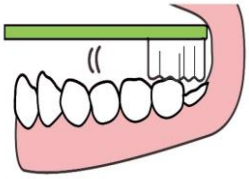
□歯の裏や間もていねいにみがこう

◎歯の裏側

◎歯と歯の間

◎奥歯の溝

◎背の低い歯



↑つゆの時期は食中毒に注意！～しっかり手洗いと乾燥を～

菌はぬれているところがだ～い好き。せっかくきれいに手洗いしたのに、ぬれたままでは、菌は大喜びです。手を洗った後はハンカチでしっかりとふきましょう。

✿食中毒を予防しよう～手洗いのポイント～

①手をこすり合わせながらぬらす

※これだけでも菌は洗い流せますが、まだ十分ではありません

②石けんで指の間、親指の付け根、爪の中も洗いましょう

③石けんを洗い流す

※石けんで浮いた菌を水で洗い流します

④ハンカチで水をふき取る