



ほけんだより



6月の保健目標

梅雨を元気に乗り切ろう!

2022年(令和5年)5月31日 No.4 軯の浦学園 養護教諭 多田羅 紘子

～梅雨の季節になりました～

今年は、例年より1週間ほど早い梅雨入りとなったようです。

雨が多くジメジメしたこの時期は、けがをしやすく、気持ちもしずみがちになる

こともあると思います。

気をつけるポイントを押さえて、梅雨を元気に乗り切りましょう。

雨の日の登下校に気をつけよう



すべって転ぶ

食中毒

食べものの腐敗・カビに注意!

体の清潔

蒸し暑いので、汗の始末に注意!

事故・けが

地面がぬれていると、転びやすいので注意!

校舎のなかには、歩きましょう!

(他にも・・・)

☆ こまめに水分をとろう。

梅雨のこの時期は、気温が上がってくると同時に、雨のため湿度(ジメジメした感じ)が高くなるため、熱中症になりやすい条件がそろってきます。こまめに水分補給をしましょう。

水筒も忘れずにもってこよう。

☆ かさの使い方に注意しよう。

これから、かさの出番が増えてきます。かさをさして登下校する時は、周りの状況をしっかり確認して、車などに注意しましょう。

また、かさを振り回すなどすると大きなケガにつながります。

かさの持ち方や使い方には、じゅうぶんに気をつけましょう。

☆ 雨にぬれた時のために・・・

登校時に雨にぬれてしまったまま過ごすと風邪をひいてしまう原因になります。

ハンカチのほかにタオルを持ってきたり、ぬれた靴下を履き替えることができるように靴下をカバンに準備しておくといいでしょう。



6月は、歯と口の健康を考えるための月間です。口の中は、歯だけでなく、歯を支える歯ぐきや舌、だ液などいろいろな器官があり役割があります。今回は、だ液の役割についてお伝えします。

だ液ってすごい!

だ液は、いつも口の中に少しずつ出ていますが、ものをかむときには、とくにたくさん出ます。ふつう1日に平均1.5～2.0リットルほど出ています。

80歳になっても、20本以上、自分の歯をのこそう

ハチ・マル・ニイ・マル

8020運動

だ液のいろいろな働き

- ① 消化を助ける
- ② 飲み込みやすくする
- ③ 食べものをとがす
- ④ 食べものを洗い流す
- ⑤ むし歯菌などの細菌をおさえる
- ⑥ 口の中の状態(pH)を安定させる
- ⑦ 食べものの味を伝える
- ⑧ 話しやすくする

夜ねる前の歯みがきがとくに大切なわけ

ねているときは、むし歯菌をおさえるだ液の量が少なくなります。そのため、歯に食べ残しが残っていると、むし歯菌が大喜びで増えていきます。ねる前の歯みがきは、とくにしっかりと洗いながして、食べかすを歯に残さないようにしましょう。

もし、だ液が出なかったらどうなるの?

むし歯になりやすい

しゃべりにくい

パサパサで味がわからないし、飲み込めない

6月の健康診断

- ・6月 1日(木) 眼科検診 13:30～前髪が目にかからないようにしましょう。
 - ・6月 22日(木) 耳鼻科検診 14:00～前の日に耳そうじをしましょう。
- どちらも、プール授業のためにも、大切な検診です。