

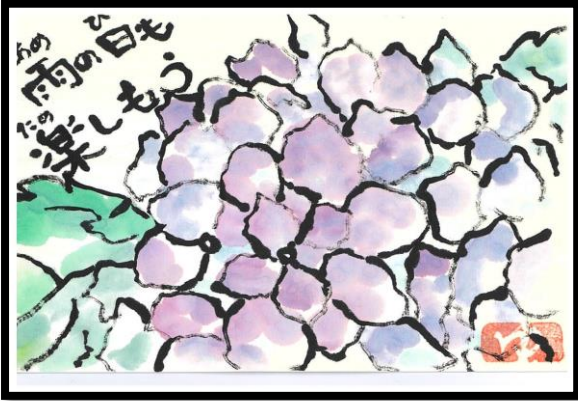
# 6月のほけんだより

九度山小学校 保健室

2022. 6. 2

No. 2

～おうちのひとといっしょによんでね～



梅雨の気節になりましたね。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて雨にも負けず元気いっぱい過ごしたいですね。

梅雨の時期は、雨ばかりで気持ちが下がってしまうこともあるかもしれません。そんな時、雨だからできることチャレンジしてみましょ。例えば、雨の音を聞きながら休んだり、お気に入りの傘を使ったり、ゆっくり本を読んでみたり、、、この時期も楽しみましょ(^▽^)/



## ～6月の保健行事～

1日(水) 耳鼻科検診 全校生  
3日(金) 内科検診 2・4年生  
9日(木) 内科検診 1年生  
23日(木) 内科検診 3・5年生

検診が終わり次第、随時結果通知をさせていただきます(^▽^)

## 梅雨の時期の注意点

### ◇食中毒

冬のウイルス性の食中毒(ノロウイルスなど)とは違い、梅雨から9月頃には細菌性の食中毒が多発します。サルモネラ菌・黄色ブドウ球菌・O-157 などです。

食中毒予防の三原則→付けない(洗う)・増やさない(低温で保存)・やっつける(加熱する)

### ◇事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分注意してください。

### ◇肌トラブル

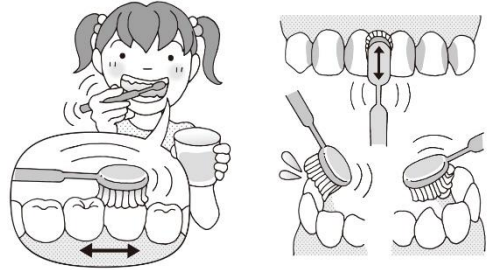
汗をかきやすく細菌の繁殖が高まるこの時期に多くみられるのは肌トラブル『とびひ』です。患部を掻いた手で他の場所に触れると同じような発疹があっという間に全身に広がります。早めの受診が必要です。



むしばよぼう  
6月4日は虫歯予防デー

☆歯みがきの4つのコツ

① 1本ずつていねいにみがきましょう



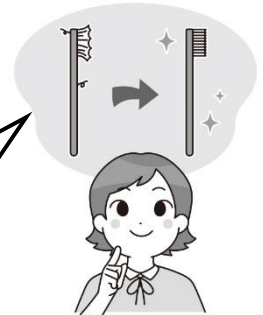
② 歯垢のつきやすいところをとくにしっかりみがきましょう

歯と歯のさかいめ、歯と歯のすきま、奥歯のみぞ、歯の裏側

③ 食べたあとと寝るまえは歯をみがきましょう

④ 毛先がひらいていない歯ブラシを使いましょう

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していることです。目安は約1か月です。



だれの歯が一番？

いちばんおもいは  
**一番重い歯は？**

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



いちばんながいは  
**一番長い歯は？**

ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。からだはゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



ちからいちばんは  
**かむ力一番は？**

ワニのかむ力は、1cm<sup>2</sup>あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm<sup>2</sup>あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりますね。

