

★ おうちの人といっしょによみましょう。



す ま い る 6月



令和 7 年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

運動会も終わり、梅雨入りが気になる季節となりました。この時期は、気温差が激しく湿度も高いため、体調をくずしやすくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして適度な運動で、夏に向けた体づくりに励みましょう。

【受診カードをもらったら？】

定期健康診断の検診が終わった診療科から順次、受診カードを配布しています。

特に、眼科と耳鼻科で受診カードを受け取った人は、楽しいプール学習に参加するためにも、6月13日（金）のプール開きまでに必ず、受診カードを提出するようお願いいたします。

【食中毒から身を守ろう】

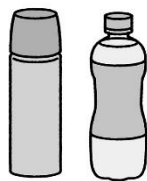
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

【6月の保健目標“歯を大切にしよう”】

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

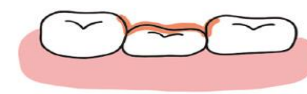
物を食べたり飲んだりすると、むし菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。

むし菌のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

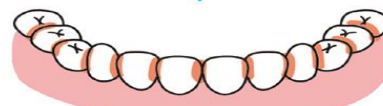
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしがりやすい場所

歯の高さが違うところ



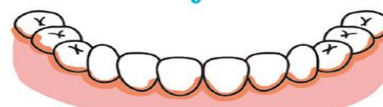
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側

