令和５年６月９日
横浜市立城郷小学校
校長　　三瓶　淳
養護教諭　松村　愛

６月４日～１０日は歯と口の健康週間です。むし歯になって初めて歯の大切さがわかる…なんていうことにならないように、しっかりと歯みがきをしたり、生活習慣を整えたりしましょう。

また６月は遠足や水泳学習など楽しい活動がたくさんある時期です。万全の体調で過ごせるように工夫をしましょう！

6月の保健目標

正しい歯のみがき方を身につけよう

歯と口の中が清潔だとかぜをひきにくくなるよ！

「口は健康の入り口！！」と言われています。食べ物を取り入れる器官である歯や口は生きていくために欠かせないものです。

５月に行った歯科検診でむし歯のあった人、歯石がついていた人などお知らせをもらった人は早めに病院に行って治療しましょう。

みなさんの使っている歯ブラシは大きすぎたり毛先が開いていませんか？　歯ブラシは月に一度交換するといいと言われています。お家に帰ったらチェックしてみてくださいね。

歯科検診では、奥歯にむし歯のある人が多かったです。見えにくく、みがきにくい奥歯。歯ブラシを上手に使って、自分に合うみがき方を探してみましょう。

健康カレンダー

６月21日（水）
プール開き

熱があったり、げりをしているときは、プールに入れません。

プール学習の日は、体の調子にいつもとちがうところがないか、よく注意してみましょう。

６月・７月に水泳学習をします。４年ぶりの水泳学習を楽しみにしている人も多いと思います。水泳は普段の体育よりも体力をつかうため、無理をしたりふざけたりするのは危険です。先生の話をしっかり聞いて楽しい水泳学習にしましょう！

保護者様

４月から毎日のようにあった健康診断も５月末で全て終了しました。所見があり、お知らせが必要なお子さんには「受診のお知らせ」をお渡ししております。受け取りましたら早めに受診をお願いいたします。定期的に所見の疾病で病院受診されている場合には、その旨を保護者の方が記入し学校に提出していただいても構いません。どうぞよろしくお願いいたします。

また、６月２１日から水泳学習が始まります。水中で貧血をおこしたり体調を崩したりすると、命に関わる大きな怪我や事故につながりますので、夜は早く寝る、朝ごはんはしっかり食べてくるなど、万全の体調で水泳学習に取り組めるよう、ご家庭でもご協力・ご指導よろしくお願いいたします。水泳学習での個別の注意事項などがありましたら、学校までお知らせください。

じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に…

＋冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、－15℃以下で止まります。

＋室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

＋冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。

食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？

ペットボトルいつまで飲める？

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどうやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。

雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

◎コップにうつす

◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる