



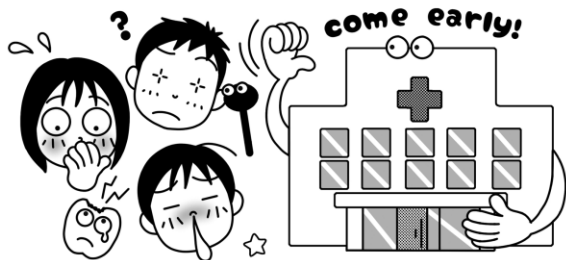
2025年5月30日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

6月の保健のめあて

歯を大切にしよう！

雨が多く、じめじめとした季節がやってきます。この時期は、夏に向けて気温が高くなり、湿気も多く汗をかきやすくなります。汗をかいたら、すぐにタオルやハンカチでふき取るようにしましょう。また、肌着を着るのもおすすめです。肌着は汗を吸い取ってくれるので、べたべたせず気持ちよく過ごせます。ちょっとした工夫で、暑い季節を乗り切れると良いですね。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

6月の保健行事予定

5日(木)	尿検査二次② 内科検診(3年)
6日(金)	内科検診(6年)
12日(木)	内科検診(2年)
17日(火)	色覚検査(4年希望者)
19日(木)	内科検診(1年)

梅雨時の注意

雨が多くてジメジメとした梅雨。この時期には次のようなことに注意が必要です。

- けがに注意**：カサでまわりが見えにくかったり、足もとがすべりやすくなったりします。
- 食中毒に注意**：気温が上がり、湿度も高くなってくるので、食中毒を起こす細菌が増えやすい環境になります。
- 体調不良に注意**：からだのだるさや頭痛、気分の落ちこみなどがみられたり、急な暑さからだがついていけず熱中症になったりすることもあります。



チェックしよう！歯のみがきかた

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、歯のみがき方について意識したことはありますか。口の中には様々な細菌がありますが、その細菌が歯の表面につく「歯垢」がたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。毎日の歯みがきで歯垢を上手に落とせるように、正しい歯ブラシの使い方を覚えましょう。

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思い浮かびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？



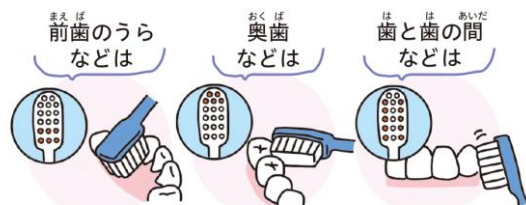
むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

力を入れすぎないようにしよう



「はかり」で確かめてみよう

毛先を歯に
きちんとあてよう

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



食中毒にご注意を！

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が起こりやすくなります。「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」の予防3原則を意識して、食中毒にならないよう気を付けましょう。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。