

6月のほけんだより

令和5年6月29日
甲山小学校 保健室

雨上がりに空を見上げた時に、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。

日本では虹は7色と言われているが、海外では4色や6色とさまざまです。国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



歯みがきで健康な歯を

むし歯にするぞ〜！ ニュータンス菌は
こんな子が大好き



快適で活動しやすいな〜
酸性の環境がいんだよね。



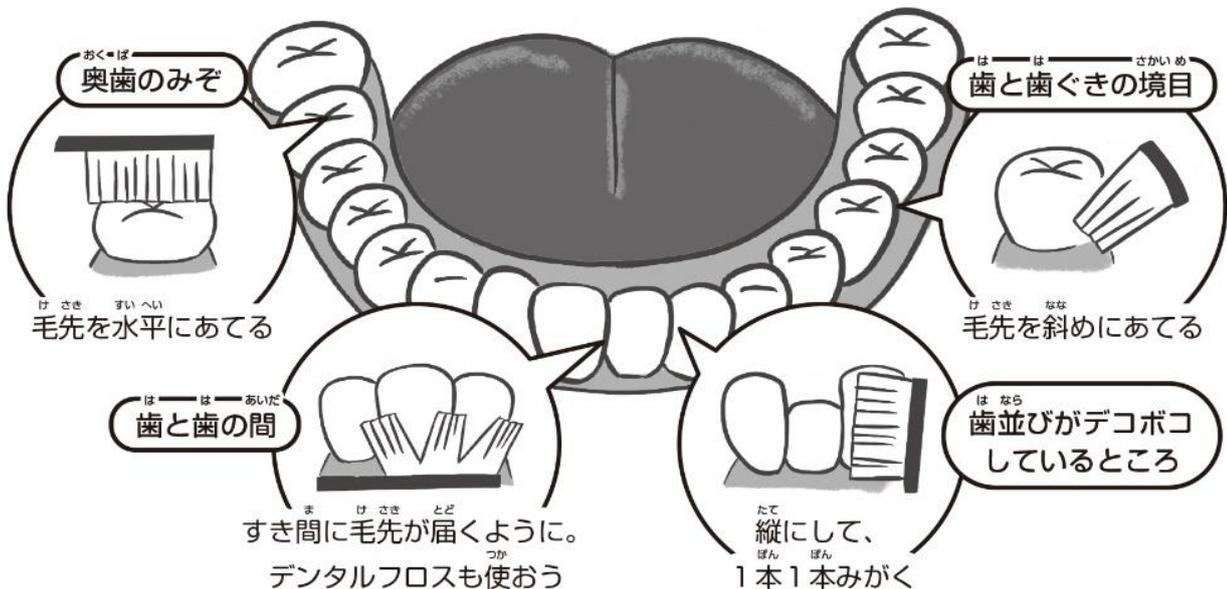
だ液が少ないから、
洗い流されなくてラッキー！



大好きな糖分がたっぷり！
酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ニュータンス菌をやっつけよう！

みがき残しやすい場所 と みがき方

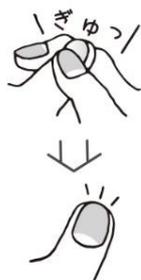


すい ぶん
水分
足りている？

ねつ
熱

ちゆうしやう よ ぼう
中症を予防するために
だいじ
大事なのは水分をとること。
すい ぶん
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

つめ
爪
でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

まえ
こうなる前に、こまめな
すい ぶん ぼ ぎゆう こところ
水分補給を心がけましょう。



ふい
増える
時期
です



しよく ちゆう どく よ ぼう
食中毒が

夏の食中毒予防週間

6月1日～9月30日

しよく ちゆう どく よ ぼう
食中毒予防のポイント

べん とう
お弁当

さ
冷ましてからつめる

べん とう ぼに せい けつ
お弁当箱は清潔で
かん せう
乾燥したものを使う

も っ つけ
盛り付けは
つか
使い捨てカップに

ひ とお
火を通さなくて
よいおかずも
できるだけ加熱

なま や さい
生野菜やくだものは
みず
よく洗い、水気を
き
切ってからつめる

たまごりょうり はんじやく
卵料理は半熟のところがなくまで加熱

ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ!?

ふう～
ゴクッゴクッ…
のこ ぶん あした の
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
わたし ぐち なか おくこ いじよう さいきん
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトル
に口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どん
ぞうしよく
どん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる
“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っ
ぞうしよく しょうちゆうどく ひ お さいきん
て増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
ほ かん
保管するときも
かなら れいぞうこ
必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む