

# ほけんだより 6月

令和7年6月 春日部市立牛島小学校 保健室

ムシムシとした暑い日が増えてきました。水分補給はできていますか？ 急に気温も高くなる日が増えてきましたね。熱中症は、外だけでなく室内やプールの中でも起こります。熱中症を予防するために、こまめに水分をとることが大事！！また、帽子をかぶると、かぶらない時より、頭のてっぺんの温度が10度も差がでます。外に出るときは、帽子をかぶり、通気性のよい服を着て過ごしましょう。



## おうちの方へ

### 食中毒予防



### の お 願 り

#### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75°Cで1分以上の加熱が目安です。

#### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10°C以下の低温で保存しましょう。

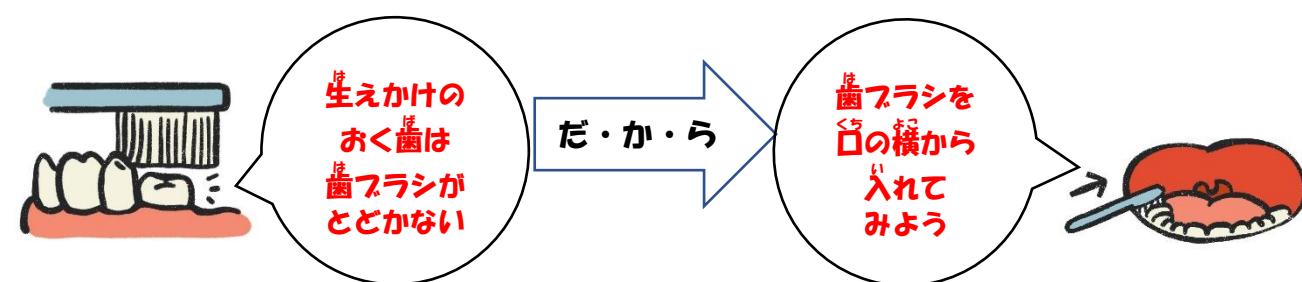
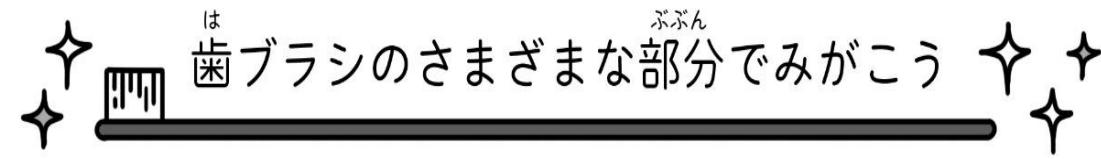


歯と口の健康啓発ポスター標語代表作品紹介  
「あこがれの ぼくのじじは はがきれい」  
「歯みがきで えがおにじしん きれいな歯」  
保健室前に掲示していますので、ぜひご覧ください



## 学校歯科医の先生からアドバイス ~みんなの口の中の様子から~

乳歯の奥歯（D・E）のむし歯が目立つ。  
普段からみがく習慣はある子が多いが、みがけていないのではないか。  
・おとなによる仕上げみがきをぜひ続けて欲しい。  
・デンタルフロスの併用も効果的。乳歯と乳歯の隙間に食べ物や歯垢が入りやすい。（デンタルフロスは子供の方がより効果がある。）



#### できているかな？

### 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でもし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

