

◎ 6月の保健は、むし歯と食中毒

6月といえば、むし歯予防と食中毒予防の季節です。梅雨に入るこの時期、湿度が高くなり、身の回りの衛生には特に注意が必要です。じめじめと湿度が高く、雨のため体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、食事にも注意して生活させたいものです。

また、水泳学習も始まります。夏の感染症などにも気をつけて行きたいと思えます。



## 6月の行事予定

6月 2日 (火)	尿一次・ぎょう虫検査	全児童 (ぎょう虫は1~3年)	8:30まで 保健室
6月12日 (金)	内科検診	1・2・3年生	13:30~ 保健室
6月22日 (月)	尿二次検査	一次検査陽性者	8:30まで 保健室
6月23日 (火)	歯みがき講習会	1・4年生	日立歯科医師会衛生士来校
6月22日~26日	歯と口の衛生週間	全児童	歯みがきがんばりカード

\* 春の定期健康診断も6月で終わります。ご協力ありがとうございました。



## 食中毒に気をつけよう



~ノロウイルスなどの感染性胃腸炎にならないために~

### 基本は手洗い

食事の前やトイレの後、調理の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。



### 食品は新鮮なものを

野菜や肉・魚などは新鮮なものを購入するようにしましょう。消費期限に注意し、保管も室内に長時間放置せず、冷蔵庫へ

### 調理するときの注意

調理器具、まな板や包丁、食器は清潔に。野菜や魚は流水で洗い、生ものと加熱して食べるものの調理器具は別にする。加熱は十分に。

器具の消毒は塩素系の漂白剤が有効です。(ノロウイルスにアルコールは効きません)



### 調理後の注意

調理したものはすぐに食べるようにし、保存するときは、冷蔵庫に入れましょう。

### 体調の変化に注意

腹痛や下痢が続くようなら、お医者さんに診てもらいましょう。特に子どもは脱水状態にならないように、水分補給を忘れずに。



## 歯と口の衛生週間

(6月22日~26日)



6月4日のむし歯予防デーにちなんで、今年も歯と口の衛生週間を行います。『歯みがきがんばりカード』で歯みがきや歯ブラシの点検をします。また、1・4年生では、歯の染め出しとブラッシング指導を行う予定です。後ほど、準備物などについてはおたよりでお知らせいたします。今年もご協力をお願いいたします。

むし歯は、歯みがきだけでなく、食事やおやつとの関係も大きいです。だらだらと食べ物を口の中に入れておくと、口の中が酸性になりむし歯になりやすい状態が続きます。おやつは時間を決めて、唾液が出やすいようよくかんで食べることも見直していただくとよいと思えます。