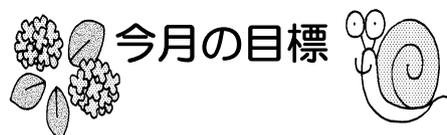


# 保健だより 6月

だんだんと暑いと感じる日が増えてきましたが、梅雨になると気温が下がり、肌寒い日もあります。衣服などの調節をして、梅雨の時期を元気で過ごしましょう。

また、6月10日は「時の記念日」です。時間は、全員に平等に与えられ、二度と取り戻すことのできない貴重なものです。大切な時間の有意義な使い方について、改めて考えてみましょう。

**今月の目標**



梅雨時の健康管理  
歯の健康

**6月4日～10日は  
歯の衛生週間です**




歯周病やむし歯は、丁寧な歯磨きで予防することができます。家庭では、丁寧に歯を磨きましょう！

コロナ感染症拡大予防のための  
校内での昼食後の歯磨きについて

- ① 手洗い場の3密を避けること。
- ② トイレでの歯磨きは、使用後の丁寧な手洗いを推奨するため、遠慮する。
- ③ ソーシャルディスタンスの確保を行い、私語をせずに実施する。
- ④ 少量の歯磨き剤の使用とし、少ない水ですすぎの回数を減らす。
- ⑤ すすいだ水を吐き出すときには、飛び散らないように腰を低くして行う。

**よくかんで食べるために**

口に入れる量を少なく 

食事の時間は余裕をもって ゆっくりとかむ 

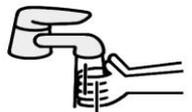
形がなくなるまでよくかむ (30回くらい) 

水などで流し込まない 

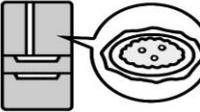


**食べ物の傷みやすい季節です  
食中毒の予防は...**

●つけない

手や食器を洗って清潔に 

●ふやさない

作ったらすぐに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する 

●やっつける

十分に火を通す  
75℃以上で1分以上 

**6月の保健行事**

17日(木) 眼科検診(全校生徒抽出者)