ほけんだより 6月

光が丘秋の陽小学校
令和８年度６月号
保健室　山村 佳奈子

今週にはいってから暑い日やジメジメした日が増えてきました。保健室にも体調不良を訴えて来室する子が増えています。この時期は体調を崩しやすいため、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

６月の保健関係行事

４日(木)歯みがき大会（5 年生）

１９日(金)色覚検査（4 年生希望者）

色覚検査希望調査を５日に配付します。

★よい歯のバッジを 4日に配布します。

①学校での歯科健診を受けた人全員に配ります。

②健診を欠席した人も歯科受診をしたら個別に配ります。

歯みがきで食べかすも 歯垢もバイバイ！

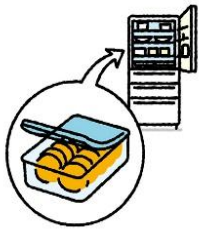
大事です！ 歯ブラシのケア

ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好物です。この糖質をもとにして歯垢（プラーク）を作ります。そして歯垢の中で作る酸で歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態がつづくと、むし歯になりやすいのです。ですから、食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことがむし歯予防になります。

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て、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、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。

おうちの方へ

５月後半ごろから、気温がぐっと上がりました。秋の陽小学校でも、感染症ではない腹痛や嘔吐の症状のある子が少し増えてきました。寒暖差によるものや、排便習慣によるものもありますが、食中毒が増える季節なので、注意が必要です。

身近なところでは、水筒にリスクがあります。毎日洗浄していると思いますが、実は洗うことだけでなく、十分に乾燥させることが必要です。湿った状態にしておくと菌の増殖につながります。水分補給が欠かせない季節になりますので、今一度水筒の管理をお願いします。

定期健康診断の全項目が終了しました。ご協力ありがとうございました。
心臓、内科、耳鼻科、眼科の「受診のおすすめ」が配布された方は、受診結果の提出がないとプールに入れない場合がありますので、早めの受診をお願いいたします。