

保健活動 6月

令和6年6月4日
佐世保市立船越小学校
保健室

5月に運動会が無事に終わり、子どもたちもほっとしていることと思います。
6月に入ると、雨の日が多くなり、気分も晴れない日があるかもしれません。
梅雨のじめじめとした環境で、体調を崩すことも珍しくありません。心も体も
元気に過ごせるように毎日、規則正しい生活を続けましょう。



6月の保健目標

歯と歯ぐきを大切にしよう



- ・8020運動を進めよう（80歳になっても20本歯を保とう）
- ・一生自分の歯で食べよう
- ・歯磨きで心と体を健やかに

むし歯予防

- ・正しい歯磨き
 - ・定期受診
 - ・よく噛んで食べる
 - ・おやつ時間を決めて規則正しい食生活をする
- ※大人が率先して実践することで子どもに習慣が身に付きやすくなります。

子供がむし歯になる三大要素



キシリトールについて

キシリトールには「むし歯の発生や進行を防ぐ」という効果があります。ガムやタブレットの形で一定時間以上口の中に入れると、

- ・歯垢が付きにくくなる、歯垢をはがしやすくする
- ・歯の再石灰化（溶かされた歯が元に戻ることを促す）
- ・むし歯をつくるミュータンス菌を弱める、という働きをもっています。



☆キシリトールの効果を発揮させるために☆

キシリトールの効果が期待できるお菓子 → ガム、タブレットのみ。

※糖質が0g、キシリトールの割合が50%を超えていることを確認しましょう。

高濃度キシリトールガム・タブレットを1日3回、3か月以上続ける必要があります。

※大量に食べるとおなかをこわして下痢になることがあります。適切な量を守りましょう



おうちの方へ

本日、歯科検診が終わりました。後日、ピンク色の歯科検診結果のお知らせを全員に配付いたします。治療が必要なお子さんは早めの受診をお願いします。問題がない場合も定期受診（3～6か月に1回）をお願いします。問題の有無にかかわらず、受診が終わられましたら、ピンク色の歯科検診結果のお知らせを学校へご提出ください。



食中毒に注意!



食中毒の主な症状

吐き気、おう吐、腹痛、下痢

【食中毒予防の3原則】

付けない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒

増やさない

- ・適切な温度での保管
- ・調理後は早めに食べる

食中毒予防の3原則

やっつける

・加熱殺菌

「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付き、体の中に入ることによって起こります。

●細菌やウイルスを食べ物に「付けない」

●食べ物に付いた細菌やウイルスを

「増やさない」

●食べ物や食器に付いた細菌やウイルスを「やっつける」

厚生労働省 HP より

雨の日の歩き方

雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。

梅雨入りに備えて、雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

正しい傘の持ち方



前がよく見えるように傘を持ちましょう。
傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって歩くのはやめましょう。

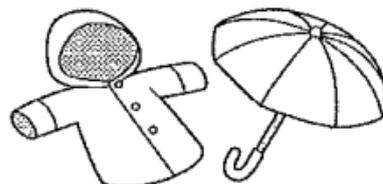
道路を渡るときは左右をしっかり確認する



傘を高く上げるのは?
* 周りが見やすくなる
* 車からよく見える

傘を高く上げて、左右をしっかり確認してから渡りましょう。

目立つ色のレイングッズを身につける



* 目立つ色
* 体のサイズに合ったもの

雨の日は薄暗いので、運転している人が気づきやすい色(黄色や白)の物を身につけるとよいでしょう。