

ほけんだより 6月

令和6年5月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



きれいに、大切に… 歯と口は“からだの入り口”

食べた後の歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの?」と、お子さんからの素朴な疑問にどう返答されますか?

歯や口は、私たちが食べ物をとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康しておかないと、しっかり噛んで物を食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養が取れなくなってしまいます。

「もっと甘いものを、好きなだけ食べたい」「歯みがきはめんどろ」そんな気持ちを、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、毎日の生活の中で頑張っていってほしいと思います。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる

歯や歯肉を傷つけやすい

細菌が繁殖してしまう



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

雨の日は注意!



傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



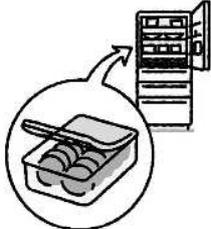
雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩くようにお話してください。

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は、消費期限を確認する。

6月の保健行事

- 5日(水) 身体計測 (全園児)
- 6日(木) 再尿検査 (該当者)

