

ほけんだよい



福島小学校
保健室
令和8年6月

からっと気持ちがいい季節が終わり、もうすぐつゆ入りです。雨が降ると体調が悪くなったり、気持ちが落ちこんでしまう人もいますよね。一方で、じつは雨の日は外出しにくいからこそ、おうちで自分と向き合い体や心を休める時間を作るのにも向いています。しとしとと降る雨の音を聞きながら、ゆっくり過ごすのもいいですね。



また、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？自分の歯みがき習慣を見直してくださいね。



この季節は気をつけて！梅雨あるある

食べ物がいたみやすい



食中毒に注意しましょう。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

ぬれた床がすべる



特にろうかや階段はとてすべりやすくなります。必ず歩いてください。

雨でまわりが見えにくい



かさをさしているとお見えないところが多く、事故が増えます。しっかりまわりを確認しましょう。

気圧がづらい



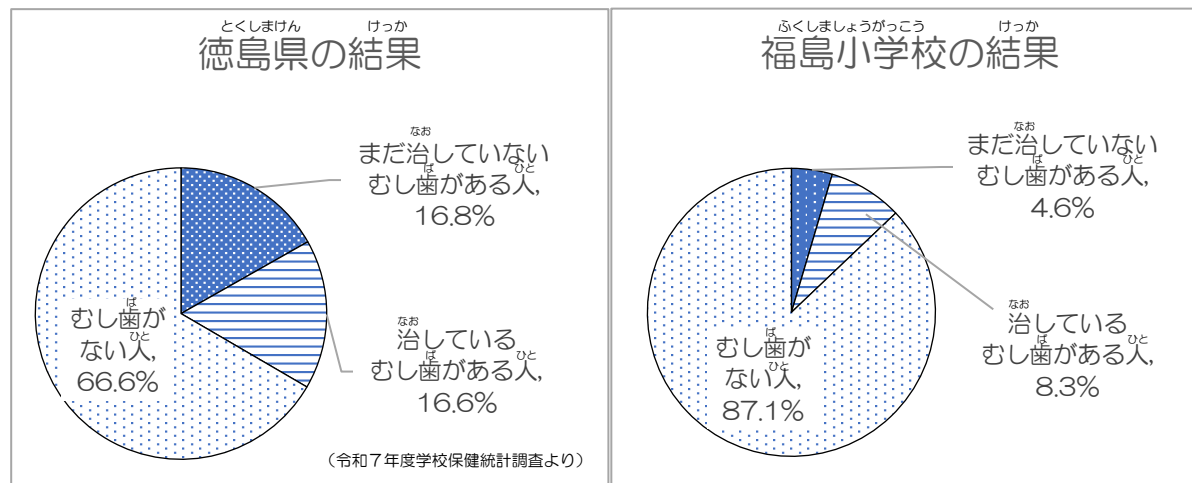
お天気が安定しないと、頭が痛くなったり体が重くなったりすることも。きそく正しい生活をしましょう。



けがや体調不良が増える季節です。
自分で危険を考えて、動けるようになるといいですね！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です しかけんしん けっか 歯科検診の結果



歯科検診の結果から、むし歯がある人はとても少ないことが分かりました。グラフにはしていませんが、歯ぐきがはれている人も少なかったです。とてもすばらしいです！これからもていねいな歯みがきを続けましょう。

は 歯みがきのポイント

- ☆ 歯に対してブラシを直角にあてる
- ☆ 歯2本分を20回みがく
- ☆ 軽い力でみがく（シャカシャカと音が聞こえるくらい）



ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

歯や歯ぐきを傷つける
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出ります。

ばい菌がたくさんいる
毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

