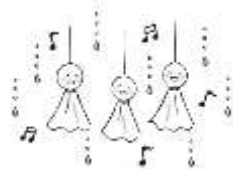


# ほけんだより



## 6月号



みなさんの歯は今どんな状態ですか？ 乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人、・・・いろいろだと思います。

永久歯（大人の歯）は、おじいさん、おばあさんまで使い続ける歯です。自分の歯で一生おいしく食事ができるよう、歯を大切にしましょう！



6月の保健目標 **歯を大切にしよう**



## その口の中 むし歯菌が大好き？！

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ！

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ♪

むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ——

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

# あつ 暑くないはじめたときが危ない熱中症！

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところでややきつと感じるくらいがポイント！

本格的な暑さの前に頼り過ぎないように

職員室前の出席黒板と保健室前に、その日の暑さ指数をお知らせしています。パソコンやスマホでも調べる時は「環境省熱中症予防情報サイト」で検索！ラインの環境省公式アカウントもあります。QRコード

## しょくちゅうどく 食中毒の増える季節です！

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついてても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。

✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

## 新型コロナウイルスのワクチンの効果って??

ワクチンに期待される効果には、▼感染そのものを防ぐ「感染予防の効果」、▼感染しても症状が出るのを抑える「発症予防の効果」、▼症状が出ても重症にならないようにする「重症化予防の効果」、▼多くの人々がウイルスへの抗体を持つことで社会全体が守られる「集団免疫の効果」があるとされています。小さいお子さんや持病などのため接種ができない人も、多くの人々がワクチンを接種することで集団免疫効果が上がり、守ることができます。

(NHK新型コロナウイルス特設サイトより一部抜粋)