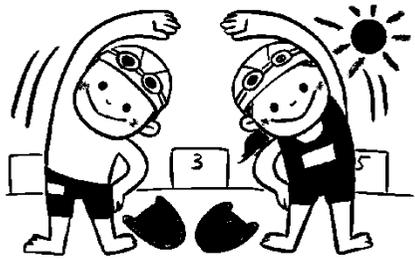


ほけんだより6月

寝屋川市立和光小学校

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転び、ケガをしたり、頭を打つなどして危険

飛び込まない

プールの壁や底、人とぶつかって、大事故のもと

ふざけない

ふざけるとおぼれる原因になります。絶対にやめて!

無理をしない

体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

健康診断でお知らせをもらっている人、体調が悪いところがある人などは、プールに入る前に病院でみてもらいましょう。

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症
に注意



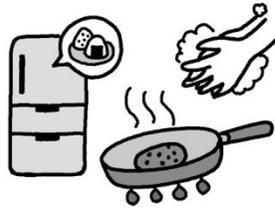
まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい季節なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクゴクッ... ふう～
のこってるから、またあした..

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

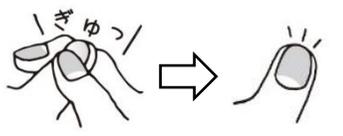


ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間での飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

水分は足りていますか? 「つめ」でチェックしてみよう!

- 手の親指のつめを、反対の手の指でつまむ。
- つまんだ手をはなしたとき、爪の色が白からピンクにもどるのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも...



7つのまちがいがさし

こたえは保健室前にはってあります。



むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は こんな子が大好き



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

歯の健康のために大切なこと



歯のことを知ろう！
歯みがきや生活習慣を、みなおそう！



はみがきで取りたいのは・・・歯垢（プラーク）です。

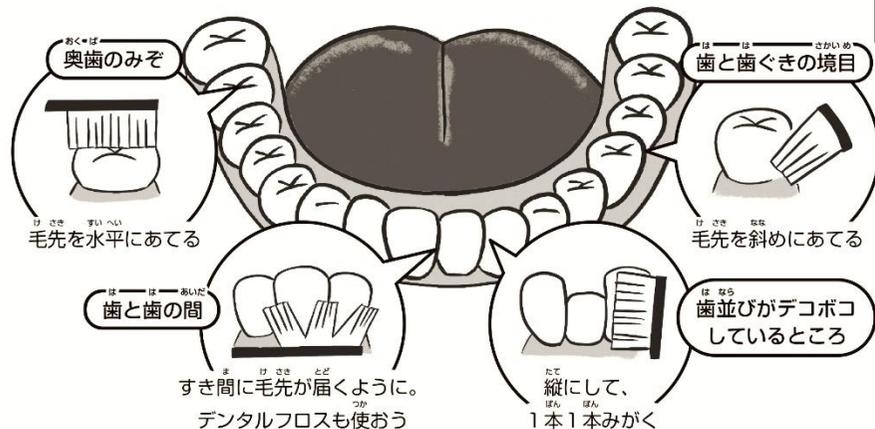
歯垢は食べかすとは違って、歯にくっついたいろいろな細菌のかたまりです。たった1グラムの歯垢の中には、約300種類、1億個の細菌がいるとも言われています。歯垢はねばねばしていて、うがいだけではとれません。

しっかりはみがきをして歯垢をとりましょう。

歯垢を放っておくと「むしば」や「歯周病」の原因になります。

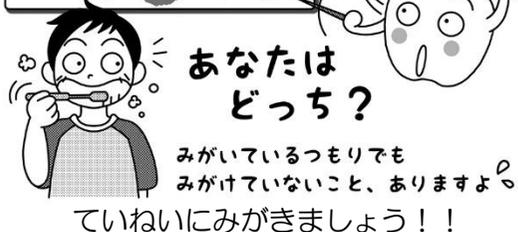


みがき残しやすい場所 と みがき方



みがけてる

みがけてる



なんともおさらい！

歯みがきのキホン クイズ

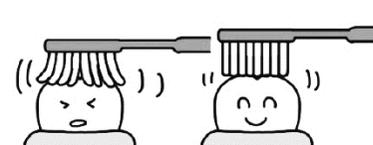
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かす



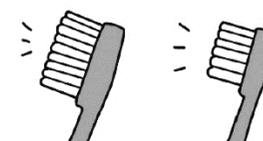
Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



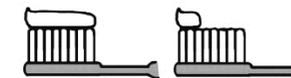
Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



〔こたえ〕 Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②