

ほけんだより 6月

養護教諭

令和3年7月16日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一

ジメジメ、ベタベタ...

「はだ着」「着がえ」で スッキリ!

6月は雨の多い時期です。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿度も高いので、汗をたくさんかきますね。

そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチで拭き取ることが大切です。

そして、気持ちよく過ごすためのポイントは、「はだ着」と「着がえ」です。はだ着はつけていると汗をすいとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度を調節するはたらきがあります。

着るものがふえるのであつくなってしまうようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そしてこまめに着がえることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにすごせます。

汗をかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。うまくサポートして、あつい季節をのりきりましょう。



6月の保健目標

- ① 歯をていねいにみがこう。
- ② 体^{からだ}をせいけつにしよう。

* 歯科検診が終わりました *

歯科校医杉本先生から、「今回は歯磨きがきれいにできている人が多いね。」とほめていただきました。とくに低学年は、とても良くできていました。これからも、ていねいに歯磨きをして歯を大切にしましょう。



未処置歯のあった人・・・全体の8.7%



Co (むし歯になりそうな歯) があった人・・・全体の6.9%



歯みがきをもう少しがんばってほしい人・・・全体の9.8%



歯石がついていた人・・・全体の6.4%

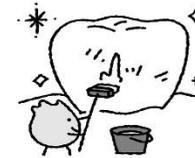
*「健康診断(歯科)結果のお知らせ」で受診を勧められた人は、かかりつけの歯科で、診ていただくことをお勧めします。

歯・口を守る! だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



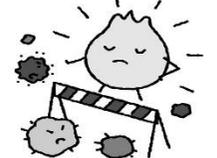
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る