

ほけん だより 6月

【家庭数配付】
令和3年6月16日
新座市立西堀小学校

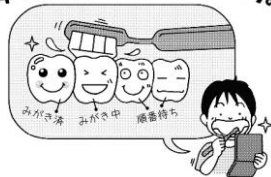


歯と口は「体の入り口」

食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・
「なぜ歯と口はきれいに大切にしておかなければいけないのでしょうか？」
歯と口は、私たちが食べ物をとるための「消化管の入り口」です。
いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、体をつくったり動かしたりする「もと」になる栄養がとれなくなってしまいます。

みなさんの歯はどんな状態ですか？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。生え変わりが完了する10才前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

1本、1本、みがいてあげよう。



毎日の健康観察を！

昨年度は新型コロナウイルスのため、中止となっていた水泳学習が始まりました。プールは楽しいけれど、水の中は一步間違えると、命にかかわるような危険も伴っています。プールのある前日は十分な睡眠をとり、朝はしっかり朝食を食べ、念入りに健康観察をするようお願いいたします。



プールの前に「み」てもらおう



出来ていますか？

正しい手のあらいかた

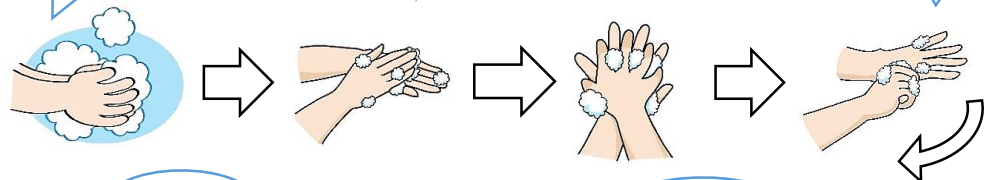
もう一度確認しましょう

石けんをあわだて、手のひらをあらう

手のこう

指のあいだ

おや指くるくる

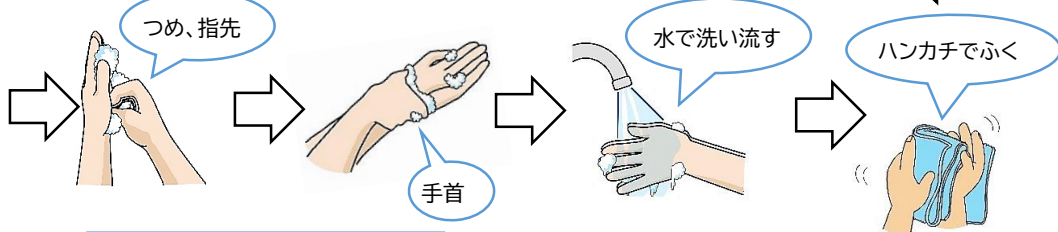


つめ、指先

水で洗い流す

ハンカチでふく

手首



アルコール消毒は、



けがをしているときは使いません
(傷にしみてかなり痛いですが・・・)

石けんによる手洗いをしっかりすれば、アルコール消毒は不要です。

…… 保護者の方へ ～手洗いの石けんについて～ ……

感染症対策では『固形石けんより、液体石けん』というイメージがありますが、石けんとしての手洗いの効果には差はありません。ただ、他人と共用で固形石けんを使った場合、石けんの表面に前に使った人の“影響”が残しやすいと考えられること、液体石けんはポンプで1回分が簡単に出せることなどから「液体のほうが便利だけど、固形でもOK」と言えます。また、それぞれ、使用時に注意したいことがあります。

固形…水で流しながら使う、
使い終わったら水を切る など
液体…ポンプの口にさわらない、
「継ぎ足し」をしない など

ちなみに、石けんが用意できない場合などには、同様に界面活性剤が入っているボディークリームでも、代用品として効果は十分に期待できるようです。

