

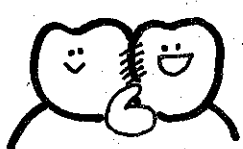
6月4日~

10日は

歯の衛生週間

むし歯については
裏面を **CHECK** しよう!

みがき残しがタチのほどこたえろ??



歯と歯のすきま



歯のみぞ

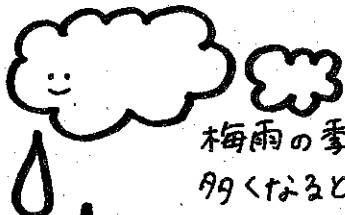


歯と歯茎の境目



歯の裏

鏡を見て、1本1本
丁寧にみがきましょう④



梅雨の季節になりました。雨が
多くなると気分が沈んでしまいます
よね。でもそんなときこそ気分をコン
トロール!! 雨の日だからこそでき
ることを見つけたり、雨の空を観察
したり... **おめ**
じも身(本)も元気に乗り切りましょう!

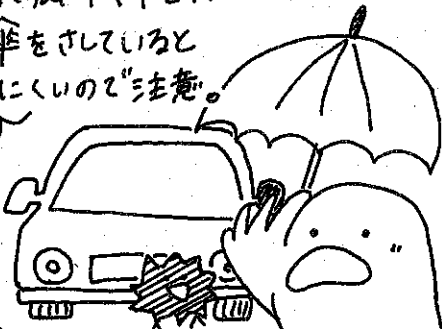
梅雨は

こんなところに

要注意!

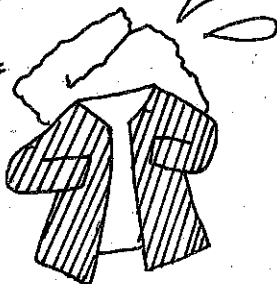
① ケガや事故

雨に濡れた廊下や階段は滑りやすい
です。また傘をさしていると
周りが見えにくいので注意。

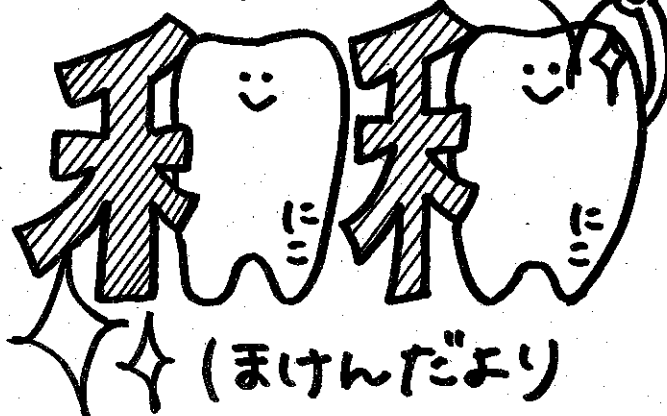


② 気温の差

梅雨は蒸し暑かったり、肌寒かったりと
不安定な気候が続きます。
汗をかいたら着替えて、寒い
ときは上着を羽織って上手
に体調管理を。

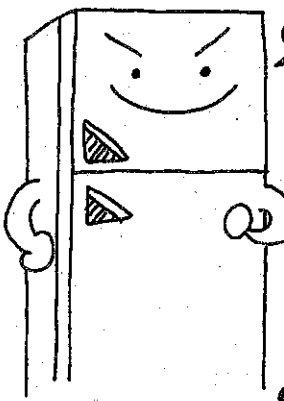


6月号



③ 食中毒

気温と湿度が高い夏は、食中毒が
発生しやすい季節です。
予防の基本は **手洗い** ですが
食べ物の消費期限や、火の通り
具合にも注意しよう。



冷蔵庫は
い言じすぎたら
NG!



どうしてむし歯になるの？

口の中には細菌がすんでいる

→ むし歯の原因になる菌がいる!!

名前は ミュータンス菌!!

正式名: ストレプトコッカスミュータンス

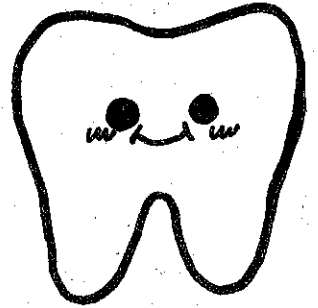
好物: 砂糖, 甘いもの大好き♡

ケーキやお菓子を食べて時間がたつと...

ミュータンス菌が糖を吸収しはじめる!!

→ 歯の表面にネバネバした物質をつくる

ネバネバした物質をプラークとか 歯垢 いう!



むし歯を防ぐには!?

- ① フッ素入りの歯磨き粉
- ② うがい薬
- ③ がムを食べる
- ④ 耳の下をマッサージ

307 保健委員

なめるな熱中症!

熱中症とは気温や湿度の高い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうときに現れるめまいや吐き気などの症状のことです。

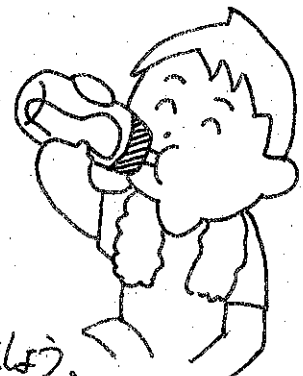
また、消防庁が発表した平成28年度夏期(5~9月)の熱中症による救急搬送人数は5万人以上で、その中で50人以上の人が命を落としています。熱中症

の危険性がわかりましたか? そこで対策法

について話します。それは、こまめに水分補給

やほどよく塩分補給をし、毎日睡眠をしっかりと

とります。熱中症対策をし、快適に過ごしましょう。



303 保健委員