

# ほけんだより 6月

令和4年6月 熊谷東小学校 保健室



5月の保健室利用者 **212人**  
(けが…152人 病気…60人)

## 健康診断のお知らせ (6月)



	日時	対象	担当
眼科検診	6月8日(水) 10:00~	1・4年、なかよし、 該当者	学校医(眼科) 先生
歯科健診	6月9日(木) 9:00~	2年、3-1、3-2	学校医(歯科) 先生
歯科健診	6月16日(木) 9:00~	4・5・6年、 なかよし	学校医(歯科) 先生
歯科健診	6月23日(木) 9:00~	1年、3-3	学校医(歯科) 先生
林間学校前内科検診	6月29日(水) 13:30~	5年、 内科検診欠席者	学校医(内科) 先生

## 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。  
歯みがきなんても...  
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。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ  
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  
みましよう。

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のひら**

など、ウイルスが残りやすい  
ところを念入りに洗えば、  
手洗いの完全勝利!