

# 6月のほけんだより

令和3年5月31日発行  
ひたちなか市立  
三反田小学校保健室

6月。湿度が高まり、気温の変化が激しい季節です。ご家庭でも「着脱しやすい服装を選ぶ」「汗拭きタオルを持たせる」など、体調管理へのご協力をお願いいたします。また、規則正しい生活をして、ご家族で体調不良や熱中症の予防に取り組んでいただければと思います。

雨の日や湿気の多い日が増え、大人も子供も憂鬱になりがちですが、『雨の日だからこそできること!』を探すなど、雨の日をプラスに考えて、親子で楽しく過ごす工夫をしていきましょう! 毎日のお仕事・家事・育児、お疲れ様です。今月も、少しでもお家の方々がほっと一息つける瞬間があるといいな、と思っています。

こんげつ ほけんあんぜんもくひょう  
**今月の保健安全目標**

- は たいせつ  
・ **歯を大切にしよう**
- あめ ひ あんぜん  
・ **雨の日を安全にすごそう**



## \* 歯科検診のお知らせ \*

日時： 令和3年6月11日（金） 8:45~  
担当医： 学校歯科医 海老澤 進 先生（三反田歯科）  
検診項目： 歯、顎関節、歯列・咬合、歯垢、歯肉の状態



※年間予定では6月3日の予定でしたが、都合により変更となりました。  
※当日欠席の場合は、保護者同伴のもと、歯科医院で検診を受けていただきます。

### おうちのかたへ

#### 食中毒に注意してください!

- 手をよく洗いましょう。清潔は、一番肝心です。
- 鮮度のよいものを選びましょう。
- 買ったものは家にすぐ持ちかえり、すぐに冷蔵・冷凍をしましょう。
- 冷蔵・冷凍庫には詰め過ぎないように。  
詰め過ぎると、庫内の温度が上がってしまいます。
- 調理に使う器具は、まめに洗いましょう。二次感染を防ぐ第一歩です。
- 作りおきはあまりせず、食べる分だけを作るようにしましょう。
- 加熱して調理するものは、75℃（中心部の温度）で1分間以上加熱しましょう。

