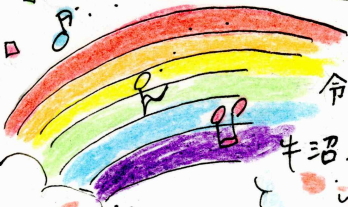


健康な生活



令和8年 6月号
牛沼小学校 保健室 No.3



6月の「プライド」月間

6月は「プライド月間」として、一人ひとりの違いを大切に
する月です。「LGBTQ+」という言葉を知っていますか？
「LGBTQ+」は体の性と心の性が同じ人ばかりではなく、
好きになる性には色々な性があることを表す言葉の集りです。

♡ **大切なのは思いやり**
みんなそれぞれ違う趣味や好み、体つきがありまね。自分の好きな物
嫌いな所、全てが個性であり、それ以外の鬼力です。言葉
で人を傷つけないためにもお互いの個性を尊重することが大切ですよ。

♡ **「ふっ」を決めつけないで**
「男の子だから〇〇」「女の子だから〇〇」という決め方はしない。
男の子=青色が好き？ 女の子=スカート?? 男の子がピンク色が好きだっていいし、
女の子がズボン(はいてもいいし、ふっはあはせん) 自分
の好きなものを大切にできることもいいですね。



梅雨のジメジメ... **食中毒**に気を付けよう！
水が不衛生な給水が原因で
体言詞不良や素戔中症以外に、食中毒にも注意が必要。
もちろん予防が大切ですが、いざ... 食中毒になったら下痢になら
ず、また吐き戻しを防ぐためにも...

- **お粥の整言詞作用**
- **リンゴのすりおろし** (整言詞作用)
- **おかゆ、おじや** (整言詞作用)
- **やわらか煮た野菜スープ** (消化、水分補給)
- ✗ **逆寄せたもの** (下痢を悪化)
- ✗ **柑橘類** (脂肪が多量に負担)
- ✗ **イン、バターチーズ** (消化、水分補給)
- ✗ **生野菜、繊維系の多い野菜** (消化、水分補給)

みなさんこんにちは。梅雨入りの発表がされましたね。梅雨は
雨の日が続いたり、暑いのか寒いのかよく分からなかったり、祝日が
なかつたり... 疲れが出やすい季節ですね。少しでも明るく元気に
過ごすためにもエアコンを上手に使ったり、室内でできる遊びを
したりして工夫しながら過ごしましょう。
そして、いつの日か6月に「祝日」ができるといいですね...



歯と口の健康週間

むし歯の予防にはやっぱり
★ **みがきが一番** 大切ですよ。
正しくみがためのポイントも石巻言詞おまけ！
★ **歯の大きさに合った歯ブラシを選ぶ**
★ **みがく面に直角にブラシを当てて**
★ **ブラシを柔らかい力で**
できたけ細かく磨く
★ **1分1回みがくつもりで**
みがく

歯ブラシは1ヶ月に
1回の交換が目安...!!
学校歯科医 (お歯科)
小沢先生から
昔よりもむし歯が減っている
一方で、「開咬」や「歯並び」
に悩む家庭がタラシ。
開咬は、「口が開いていること」
口腔内が乾燥し、口臭や
上顎前突(出歯)が進む
原因になる。とにかく口を開いて
練習が必要なので、1日1回、
時間が取れるとどう? 意識的
に口を開いてキープする
練習をすること。



歯の生え際(歯茎付近)のみがき残しが
タラシ。柔らかい力で生え際までみがくこと!