

保健だより 6月



令和5年6月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

6月の保健目標

歯を大切にしよう!



梅雨入りの季節になってきました。梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。しっかり体調管理をして、自分の体を大切にしましょう。



6月の保健関連行事

- 9日(金) 眼科検診
- 20日(火) 心臓検診
- 22日(木) こころの健康相談

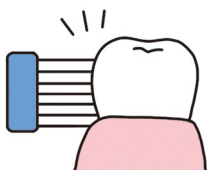


歯のみがき方

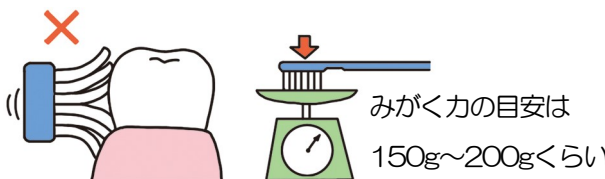


毎日行っている歯みがきですが、きちんとみがけていますか？
ていねいにみがいていても十分ではないかもしれません。あらためて歯のみがき方をおさらいしましょう。

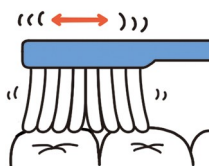
毛先を歯に きちんとあてよう



力を入れすぎ ないようにしよう



歯ブラシをこまかく こきざみに動かそう



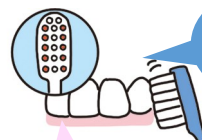
前歯のうらなどは

歯ブラシの「かかと」で



奥歯などは

歯ブラシの「つま先」で



歯と歯の間などは

歯ブラシの「わき」で



熱中症対策をしよう



こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどを用意するといいでしょう。

体を暑さに慣らす



急な気温の上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかいて体を暑さに慣らしましょう。

体調を整える



十分な休養・睡眠と栄養バランスのとれた食事が基本。