ほけんだより6月

令和５年６月１日
茨城県立境特別支援学校
保健室　６月号

梅雨の季節が近づいてきました。

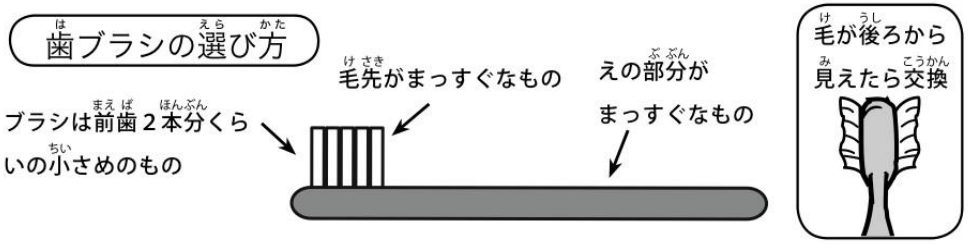
雨がふり、ジメジメした日がつづくと、なんとなく心もジメジメして、ゆううつになりがちです。

「外で遊べないかわりに、本をたくさん読もう」などと雨の日でもできる楽しみをみつけてみましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間

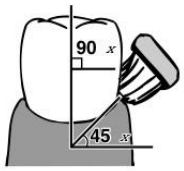
歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

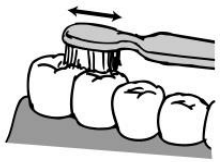


歯のみがき方

１本ずつていねいに、１カ所につき 10 秒ずつ、軽い力で小きざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を 45 度に、側面は 90 度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす

●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

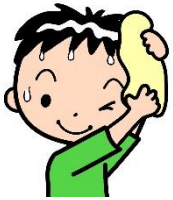
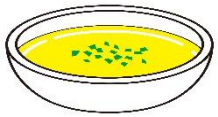
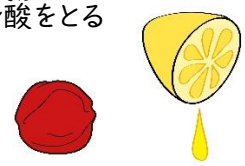
6月の予定

日付	検査	対象者
5日（月）	内科検診	小3・小2・小1
8日（木）	胸部X線検査	高1
	心臓検診	高1・中1・小4・小1
13日（火）	尿検査③	未提出者・2次検査者
15日（木）	歯科検診	小6・小5・小4
22日（木）	歯科検診	小3・小2・小1

梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じように生活をしていても体調をくずしてしまうことがあります。

自分の体と健康を守ることができるように、しっかり「体の声」をきいて、自分の体を大切にしましょう。

カーディガンなどで衣服の調整する	かみをぬらしたままにしない 	くつ下のかえを持ち歩く
ねる前とおきた後に軽くストレッチをする	温かいものを食べる（スープなど） 	うめぼしやレモンなどクエン酸をとる