

ほけんだより 6月号

令和6年6月 鴨島支援学校保健室

ふれあいホール前の花壇には、いろいろな色のあじさいが咲いています。みなさんは、何色のあじさいが好きですか？ 教えてくださいね。



梅雨の季節になりました。あじさいが見頃の時期ですが、雨の日が多く、じめじめする日が増えます。温度・湿度とも



に高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。

衣服の調節や汗の始末に気をつけて、元気に6月を過ごしましょう。

保健委員さんが作成してくれました!

6月の保健目標は、**「歯を大切にしよう」**です。

毎日のていねいに歯みがきをして、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

歯を大切にしよう

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

ていねいに歯をみがいたり、歯医者さんで検診や、歯のおそうじをしたりして、歯を大切にしましょう!

6月4日～10日は**歯と口の健康週間**

歯みがきで健康になろう!

保護者の方へ。

期間中、「歯みがきカレンダー」への記入をお願いします。

※平日は学校で実施します。

むし歯になりにくい人は?

オレはむし菌菌。こんな人には近づきたくない!

★ **しっかり歯みがきをする人**

★ **よく噛んで食べる人**

★ **お菓子をあまり食べない人**

熱中症に注意!

水分補給を

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

歯ブラシのお手入れは?

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか? 何もしていない人は要注意! 汚れを落とすにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 1 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 2 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 3 定期的に変換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。