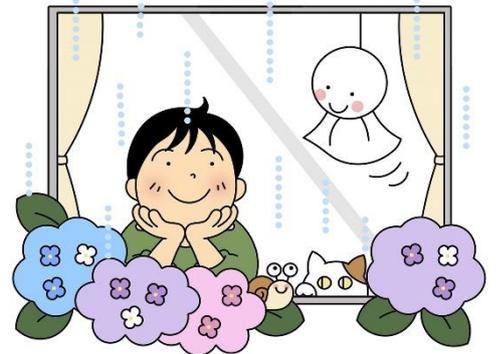


ほけんだより 6月

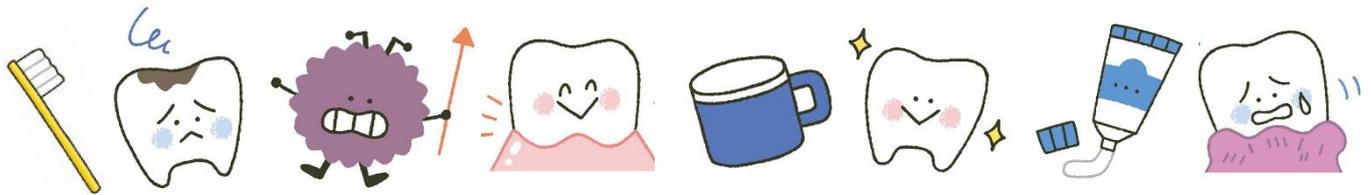
福岡県立古賀特別支援学校
 小中学部保健室
 発行：令和6年6月

梅雨の季節になりました

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日は続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い体を作りましょう。



6月の保健目標 歯を大切にしよう！



【はみがきのポイント】

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小さく動かしながら一本ずついねいにみがきます。

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシをななめに当ててみがきます。

歯周病の予防にも効果的だよ！

歯をみがくときは、力をぬいてやさしくみがきます。

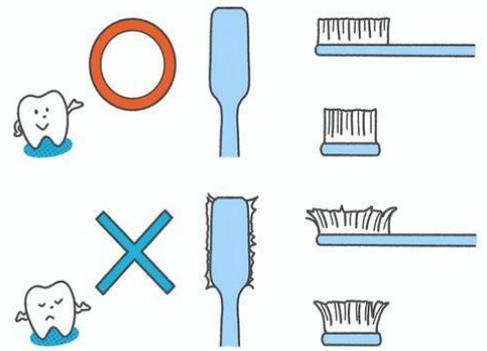
歯がデコボコしているところは、歯ブラシを縦にしてみがきます。一本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

ピカピカの歯を目指そう！

きちんと歯ブラシ交換している？

歯ブラシの交換時期の目安は大体一か月に一回と言われています。
毛先が開いたり、汚れがついていたりした歯ブラシは、歯の汚れが
落ちにくく、むし歯や歯周病の原因となります。

きれいな歯ブラシを使用して、気持ちよく歯磨きができるよう
心がけましょう。



夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。
特に子どもは、体内水分量が多いため、脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

《おすすめの水分補給方法》

飲むなら？

水やお茶

飲みかたは？

一回分は少なめに、回数を多く飲む

いつ飲む？

汗をかいたり、のどが渇く前に…
起床時・就寝時・遊びの前後
途中・外出前後・入浴前後など

【6月の健康診断】

検診日	項目	対象
6月4日(火)	歯科検診	A小、CⅡ5年
6月5日(水)	内科検診	CⅠ3年、CⅠ4年(3組～6組)、CⅡ6年
6月11日(火)	歯科検診	D2年、B2年(3.4組)
6月12日(水)	耳鼻科検診	B1年、CⅡ5年、D3年、GH
6月18日(火)	歯科検診	B2年(1.2組)、CⅠ3年
6月19日(水)	歯科検診	CⅠ4年、B1年(7組～9組)、B2年(5.6組)