

保健だより 6月号

天草高校 定時制

2023/5/30(火) 発行

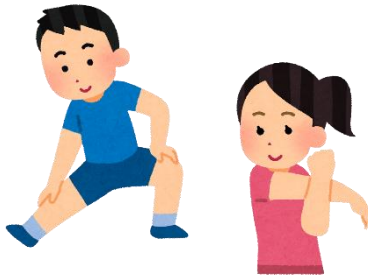
文責：平田

雨の日が増えてきました。雨が降っていると視界も道路状況も悪くなりますので、通学のときはケガや事故のないように気を付けましょう。また、学校でも廊下や食堂の床等が滑りやすくなっていますので十分気を付けてください。



6月11日には定通体育大会もあります。練習のときに気を付けてほしいこと等を、下にまとめていますので、ぜひ目を通し、実行してみましょう。

準備運動をしっかりとしよう



水分補給はこまめにしよう

おすすめは
スポーツドリンク
水・お茶



目指せ全国！
定通体育大会の練習の
ときは・・・

爪は切っておこう



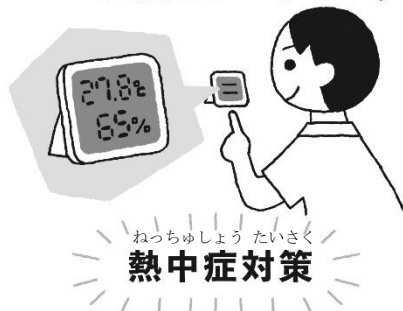
汗ふきタオルを持って来よう

動きやすい服と
靴で練習しよう



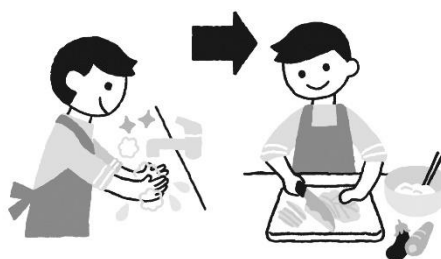
梅雨時期の生活☆

湿度もチェック



熱中症対策

食中毒の予防にも



やっぱり手洗い！

ジメジメ・どんよりでも



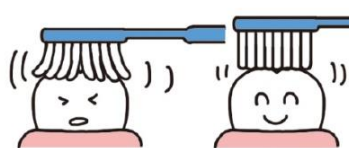
「いいね」を見つけよう

なんともおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

みがかく順番を



決めよう

治療勧告書を
もらったら...

歯医者さんを
受診しよう。

歯科検診でむし歯
があった人は、なる
べく早く歯医者さん
へ行きましょう。

治療にかかる時間
と費用が、より少な
くてすみますよ!

寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、

歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯

や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

