

ほけんだより 6月



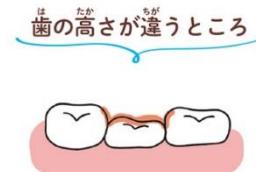
黒石原支援学校 保健室 令和7年度

は 歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」です。学校でも歯科検診がありますね。歯(永久歯)は、一度失うと生えてきませんし、口の健康状態は、全身の健康に大きく影響します。この機会に、自分の歯みがきや口の中の健康について、考えてみましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所

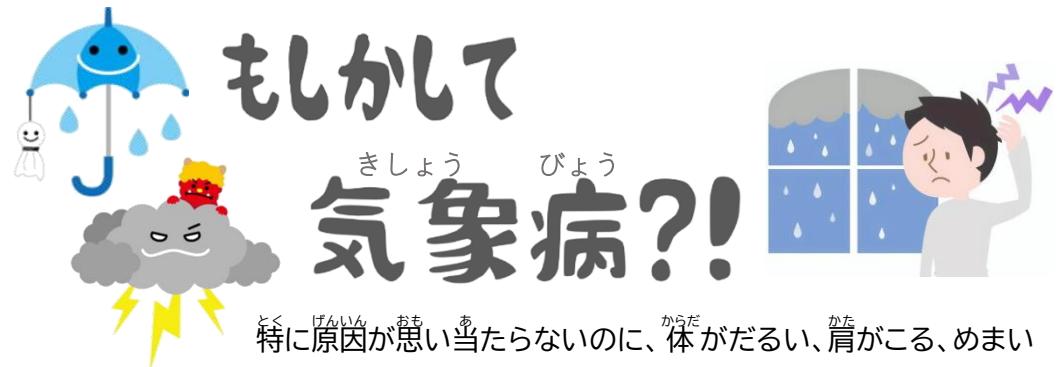


.....保護者の方へ ~むし歯の治療はお早めに~

歯科検診後に結果のお知らせを配付します。障がいのある人や子供たちに特化して歯科治療を行っている施設もあります。参考にされてください。



熊本県歯科医師会口腔保健センター



もしかして きょう びょう 気象病?!

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる自律神経の乱れや気圧の変化でおこる天気痛などの総称です。特に梅雨などの季節の変わり目は要注意ですよ。「気象病」になりにくい生活を心がけましょう！

あさひ 朝日をあびる



朝ごはんを食べる



衣服などで 体温調節をする



リラックスする 時間をもつ



軽い運動をする (ストレッチ・散歩)



湯船につかって 体を温める

