



ほけんだより 7月号



松橋支援学校

保健室

平成 29年 7月 3日

あっという間に1学期最後の月になりました。

この時期は雨が降って、ジメジメと蒸し暑くなったり、晴れた日は日差しが強く、気温が高くなったりと、天候が変わりやすいので、注意が必要です。

「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい生活リズムで、体調管理に気をつけながら、残りの1学期を元気に過ごしましょう♪



夏バテしないために



夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ、疲れ、立ちくらみ、食欲低下、胃腸の働きの低下などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。



は ぎょうしつ 歯みがき教室がありました

学校歯科医の先生方にきていただいて、歯みがき指導をしていただきました。ひとりひとり、自分にあったみがき方を教えてもらいましたね！

かわいせんせい
河合先生より



歯ブラシの毛先が開いている人が多く、しっかりみがいていても汚れが取れていません。
歯ブラシは毛先が広がったら新しい物に替えましょう！」

教えてもらったみがき方でしっかり歯みがきをして
これからもむし歯のないきれいな歯を心がけましょう！

