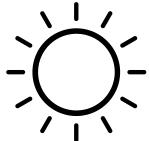




八代支援学校  
保健室  
R7.6.2

梅雨に入り、紫陽花が美しく色づく季節となりました。雨が降ると外に遊びに出かける時間も少なくなり、気持ちも塞ぎ込みがちです。室内でも楽しく過ごせる方法を見つけて、梅雨を元気に乗り切りましょう。



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

気温が高くなる日が増え、汗ばむ季節となりました。この時期は気温の差が大きく体調を崩しやすいです。しっかり熱中症を予防して元気に過ごしましょう！



すいみくをしっかりとる



バランスのよい食事



こまめな水分補給



涼しい場所で休む



タオルで汗をふきとる



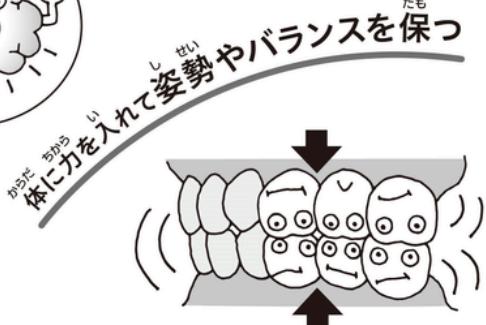
たいちょうわる  
体調が悪いときには  
おり無理をしない



がつ よっか とうか は くち けんこう しゅうかん  
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

は くち なか ぜんたい けんこう ぞうしん  
歯だけでなく、口の中全体の健康増進を  
めざすことが目的です

## は 歯 の 役割 知ってる？



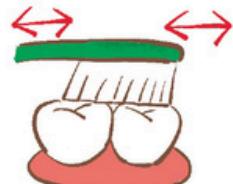
できているかな？

## ただ は かた 正しい歯のみがき方

まいにちは せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でもむし歯菌が増えてしまします。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきさみに  
動かす



は 歯 ブラシの毛先を  
は 齒 の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しきチェックする