



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！



睡眠をしっかりをとる



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



体調が悪いときには
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

歯だけでなく、^{くち}口の中^{なか}全体の^{ぜんたい}健康増進^{けんこうぞうしん}を
目指^{めざ}すことが目的^{もくてき}です

は 歯 の 役割 知ってる？

た もの こそ しょう か
食べ物を細かくして消化しやすくする

味がよくわかるようにする

はつ おん たす
きれいに発音できるように助ける

ひょう じょう
きれいな表情をつくる

めろ
あたら
あたら
しげき
はたら
脳に刺激を与えて頭が働くようにする

顔の形を整える

からだから力を入れて、姿勢やバランスを保つ

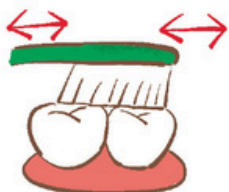
できているかな？

ただ は かた
正しい歯のみがき方

せ^{まい}っ^にか^はく毎日歯みがきをしていても正^{ただ}しいみがき方^{かた}ができていないと、みがき残^{のこ}しが多^{おほ}く
な^{くち}って口^{なか}の中^ばでむし歯^{きん}菌^ふが増^{つぎ}えてしま^いいます。次^{しき}の4つ^つを意^い識^{しき}してみま^しょう。



かる ちから
軽い力で
も
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯 ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ ^み
鏡を見ながらみがいて、
^{のこ}
みがき残しをチェックする