



ほけんだより

令和4年 6月 10日 保健室
県立結城特別支援学校小中学部③



6月 げんきもくひょう
元気目標

歯を大切にしよう!

6月4日～6月10日は『歯と口の衛生週間』です。上手に歯をみがいて、むし歯のないピカピカの歯を目指しましょう。むし歯は放っておいて治るものではありません。早めに歯医者さんに行って治療してもらいましょう。

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



ねっ 熱 ちゅう 中 しょう 症 に ご よう 用 心 ！

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。



軽い運動で汗をかこう

こまめに水分補給しよう

涼しい服を着よう

歯みがき 3つのチェック



①おくばのみぞ ②歯と歯ぐきの間

③歯と歯の間

みがくときのコツ

- ていねいに一本ずつみがく。
- 指でさわってみがき残しがいないか、確かめる。
- 自分にあったハブラシを使う。