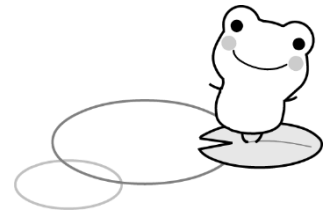




令和5年6月5日(月)
県立富岡特別支援学校(小・中)
保健室 NO.4

6月の保健目標 歯をみがこう

4・5月は、たくさんの健康診断お疲れ様でした。先生になって初めての健康診断だったので緊張していましたが、みなさんの頑張りのおかげで無事に多くの健診を終えることができました。ありがとうございました！😊



はみがきクイズ

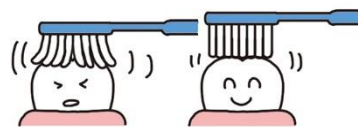
Q1 歯のみがき方で正しいのはどちら？

- ① 歯ブラシを大きく動かす ② 歯ブラシを小さく動かす



Q2 みがくときの力の強さはどちらがいいかな？

- ① できるだけ強く ② 力を抜いて軽く



Q3 歯みがき粉はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい ② 毛先のはば1/3くらい(少し)



保護者の方へ

高温多湿の梅雨の時期は、原因となる細菌が繁殖しやすく、例年**食中毒**が多く発生しています。「食中毒予防のための三原則」をあらためてチェックし、梅雨時の健康管理に備えていただければと思います。

食中毒予防の三原則

つけない

手指、調理器具（食器）、
食材をよく洗う



ふやさない

調理済みのものは早め
に食べる



やっつける

加熱する際は中まで
しっかり火を通す



また、この時期は暑さに加え、湿度が高いことや、体が暑さに慣れていないことから、**熱中症**の危険性も高くなります。こまめな水分補給、運動後は体を冷やす（体温を下げる）、外にいる時は帽子や日傘を使うなどの工夫が必要です。

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ！

水分がしっかり
拭き取れます



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



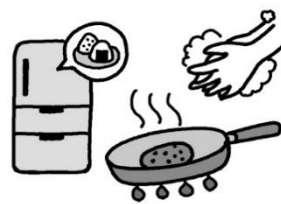
紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。