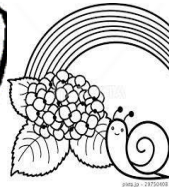


ほけんよ



No.4

R4. 6. 1

所沢特別支援学校

ほけんしつ

梅雨の時期になりました。

この時期は、気温の差が激しくなります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒ければ上着を着るなどし、体調を崩さないように、気をつけて過ごしましょう。



今月の保健目標



は たいせつ
歯を大切にしよう

いつ歯をみがくの？

食べたあと

虫歯をつくる細菌は、食べた後の口の中の汚れを使って、歯を溶かします。そのため食後は、虫歯が非常にできやすい状態です。食後はなるべく早く歯磨きをすることで、虫歯を防ぐことができます。

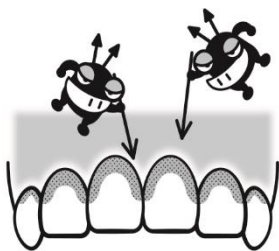


ねる前

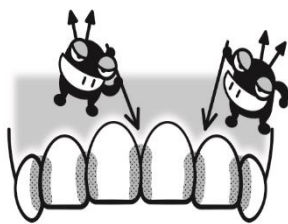
夜寝ている間は、一番口の中の菌が増える時間です。寝る前にしっかり歯みがきすることで、口の中の菌を減らすことができます。



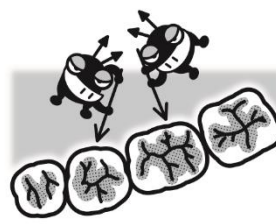
気をつけてみがく場所



歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯のあいだ



奥歯のみぞ



歯ならびがでこぼこしているところ

くち あ れんしゅう かにい ねが
口を開ける練習をご家庭でもお願いします。



しかけんしん
歯科健診では・・・

① 「あー」の口で奥歯から数えながら

② 「いー」の口で

虫歯や歯の汚れをチェックします。

かみ合わせをチェックします。

「あ〜」



「い〜」



あし噛んで
うすうすうすうす

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

今日からはこのように！

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはこのように！

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん
●こんにゃく ●タコ など

じめじめした梅雨も健康で過ごすために



いふくせいけつ
カラダや衣服を清潔に



あつちゆうしやう
熱中症に気をつけて



しよくちゆうどく
食中毒に注意



けがや事故を防ごう

■6月の定期健康診断の日程■

たいじゅうそくてい ちゅうがく 体重測定(中学)	がつ にち 6月13日	しかけんこうしんだん ぜんいん 歯科健康診断(全員)	がつ にち 6月23日
たいじゅうそくてい しょうこう 体重測定(小高)	がつ か 6月14日	しんでんすけんしん しょうちゅう 心電図検診(小中1)	がつ にち 6月21日
たいじゅうそくてい しょうてい 体重測定(小低)	がつ か 6月7日		

