

6月 ほけん だより

令和5年6月 医王特別支援学校 保健室

梅雨の季節になりました。気温・湿度が高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。

夏のような暑さの日もあれば、肌寒く感じる日もあるので、さっと羽織れる衣服を準備しておくといいですね。

雨がずっと続くとどんよりした気分になる人もいるかもしれませんが・・・雨の音は、癒し効果があると言われています。雨の音、雨のにおい・・・雨の日だからこその自分なりの楽しみ方を見つけて、梅雨の時期も前向きに過ごせるといいですね。



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

雨やくも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。

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



寒暖差
に注意

毎年6月4日～10日は『歯と口の健康週間』
となっています。この機会に歯と口の健康のため
に大切なことをおさらいしておきましょう！！



2つのケアで

セルフケア



プロケア



歯と口を健康に

セルフケア×プロケア

セルフケア:自分でする食後の歯磨き。
歯間ブラシやフロスを使うと
より good!

プロケア:歯科医院での定期的なチェッ
ク。歯垢や歯石を取ってもらう
だけではなく、歯並びにあった
磨き方を指導してもらおう!

歯の健康のために大切なこと

- ◇ 1本1本ていねいにみがく
- ◇ 甘いものはひかえめにする
- ◇ よくかむ(唾液を増やす)
- ◇ 歯科医院で定期検診を受ける

よくかむと、どんないいことがある？



今日からは「よへかむ」
を意識して食事をしてみよう！