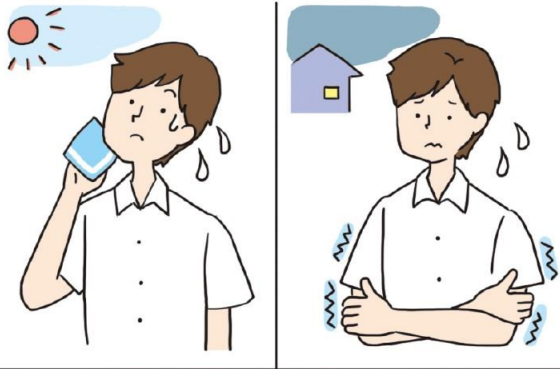


保健だより 6月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

👕 衣替え 👕 気候に合わせて工夫を



日中は暑く感じられる日が増えてきました。だんだんと夏が近づいてくるのを感じます。少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

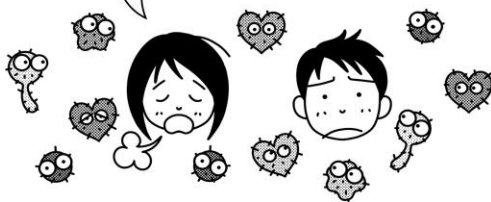
ただ、この時季は「梅雨寒（つゆぞむ）」という言葉もあるくらい急に気温が下がることもあります。朝の登校前には、天気や気温の予報をチェックして、状況に合わせて服装を調整しましょう。



現在は夏服への移行期間です。

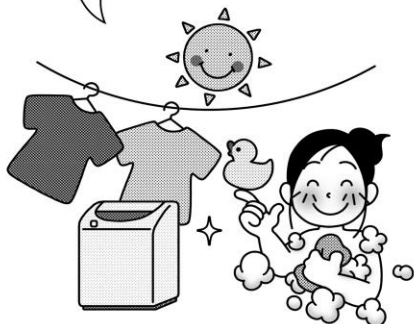
制服の着用形態を守りましょう！

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょう

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそう

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃう！

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう

痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

2つのケアで



歯と口を健康に

歯ブラシが届きにくいところは、デンタルフロスや糸ようじを使いましょう。(どれが自分にあっているかは、歯科医院で教えてもらいましょう)



まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

「歯は痛くないし、虫歯もないから、歯医者に行かなくていい」と思っていますか？

痛みや虫歯がなくても、かかりつけの歯科医をもって、半年に一度は歯科医院で歯のクリーニング（プロケア）を受けることをお勧めします。

毎日の歯みがきなど自分でできるケア（セルフケア）とプロケアの2つのケアで、いつまでも歯と口を健康に保ちましょう。

歯みがきは



軽い力でこきざみに

絵を四分割した右上ゾーン...、予想に反して何もなし！

