

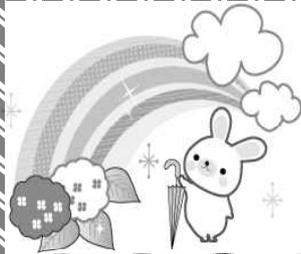
6月の ほけんだより

信じておられない？
願うとやめてない？

〈 6月の保健目標 〉



歯の健康について考えよう！

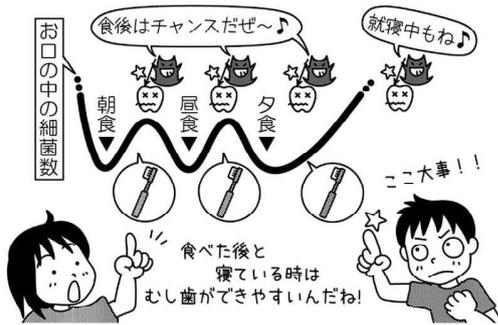


これから梅雨の季節に入ると、雨の日が多くなってきます。嫌だなあと思う人もいるのでは？でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかも！雨に濡れたキレイなあじさいや優しい雨音、雨上がりの虹。探してみると、幸せのかけらがあちこちに散らばっているかもしれません。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてください。



6月は歯と口の健康月間です！

食べたら、みがく



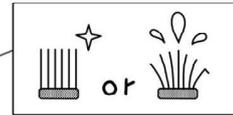
きちんともみがけてる？

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

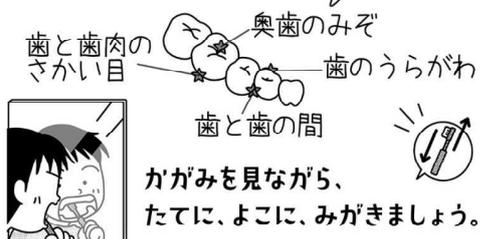


毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



6月4日〜10日 歯と口の健康週間

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



◆夜の歯みがき丁寧に！！◆

夜は時間をかけてゆっくり丁寧にみがけるチャンス！1本1本丁寧に、お家で歯みがきしてみてください。



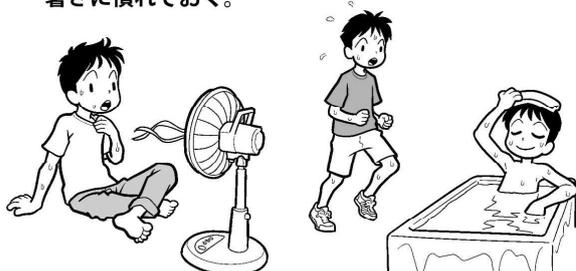
暑い日が増えてきました！体調は大丈夫？

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。

・しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。

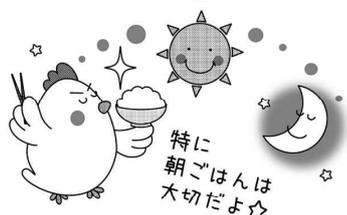


健康生活は規則正しい生活リズムから！！

●早寝して毎日決まった時間に起きる



●毎日3食きちんと食べる



6月に入って、気温も急激に上がり、暑さを感じる日が増えてきました。マスクをしてお生活だと例年よりも暑さや息苦しさを覚えると思います。熱中症なども心配になる季節になってきたので、からだを慣らしながら、対策もして、この季節を乗り切っていきましょう。

手洗いを習慣にしよう！！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いで、多くのウイルスは減らせます。インフルエンザや新型コロナウイルスのウイルスはアルコール消毒でも死滅しますが、ノロウイルスなど手洗いでないと予防できないウイルスも存在します。今から、正しい手洗いを習慣にしておくと異なるウイルスが流行したときにも対応できます。

感染症予防の基本は、手洗いです。アルコールは、ウイルスは除去できても、汚れまでは取れません。外から戻ってきたときや、トイレの後、食事の前後などは手を洗う習慣がつけられるといいですね。ぜひ、学校や家で実践してみましょう！