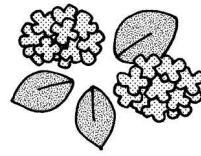


すこやか 6月



H22.6.7
岡山県立
岡山南支援学校

6月になりました。しとしと雨が続く、梅雨の時期がやってきます。ジメジメ、ムシム

シ...と過ごしにくい季節ですが、草花の成長や私たちが生きていくために大切な雨水で

す。梅雨の時期の健康に注意して、できるだけ気持ちよく過ごしていきましょう。

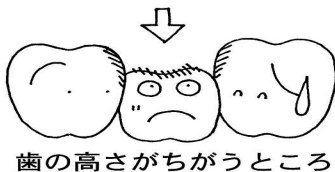
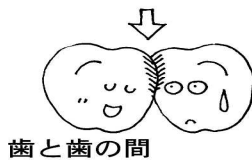
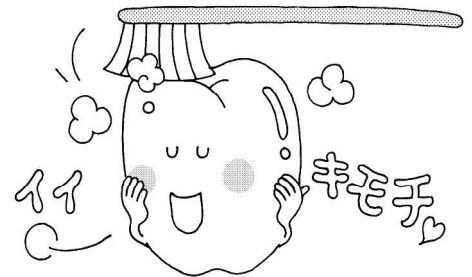
梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタベタ季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	---	--

あなたはきちんとみがけていますか??

6月4日~6月10日は、

歯の衛生週間!



**歯垢(プラーク)の
つきやすいところ**



歯科健診で、多く指摘される項目
に、歯垢(プラークともいいます)が
あります。歯肉炎の原因にもなるので
注意が必要です。

予防をするには、毎日のていねいな
歯みがきが効果的です。左の絵を
参考にして、歯みがきをしてみましょ
う。磨きにくいところは、おうちの人
に手伝ってもらおうといいですね。