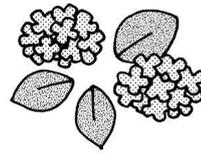


すこやか 6月



H22.6.7
岡山県立
岡山南支援学校

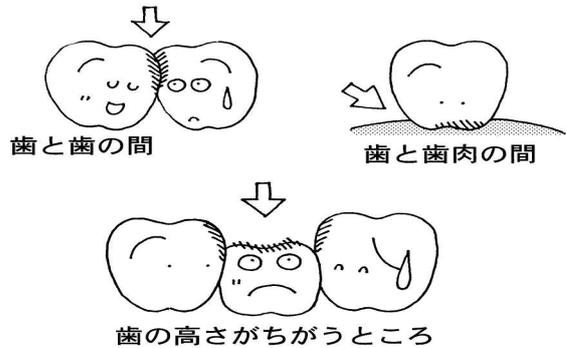
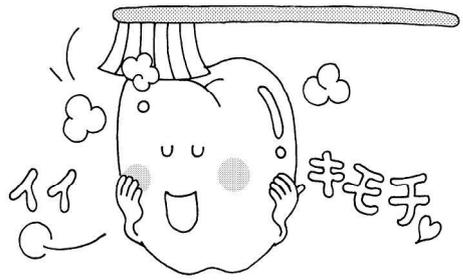
6月になりました。しとしと雨が続く、梅雨の時期がやってきます。ジメジメ、ムシムシ...と過ごしにくい季節ですが、草花の成長や私たちが生きていくために大切な雨水です。梅雨の時期の健康に注意して、できるだけ気持ちよく過ごしていきましょう。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

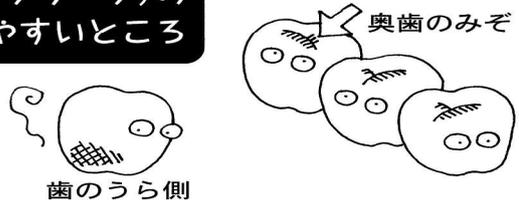
<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多く、ベタつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いです。が、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！</p> <p>大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと、 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	--

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よう。磨きにくいところは、おうちの人を手伝ってもらおうといいですね。