

すこやか 6月



R3. 6. 8
岡山南支援学校
保健室

6月になりました。天気の変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。こまめな水分補給や服の調整を行い、生活リズムを整え元気に過ごしていきましょう。

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です！！

むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は注意が必要です

おやつが大好き



甘い物の食べすぎ注意

何回もかむるのは面倒



ひと口 30回かもう

歯みがきはきらい



食事の後きちんとみがく

清涼飲料水が大好き



喉がかわいたら水かお茶

じょうずな歯みがき7つのコツ

は歯ブラシ選び

は 小さめの歯ブラシを
えら選ぼう

替毛先がつ
えましよう
いたら

は歯ブラシの2分の1
ぶんくらいでオッケー

は歯みがき粉の
こつけ方

は歯ブラシの
がた持ち方

は歯ブラシの
がた持ち方

も
えんぴつを持つように
かる軽く

けさきあかた
毛先の当て方

は歯の面に
まっすぐあてます

うご
動かし方

ちから
力を入れずに
こちょこちょと細かく

とき
みがく時には

1本1本ていねいに

みがき
終わったら

ツルツルになったか
舌で確かめよう

あなたのつめ、のびていませんか？



[われる！]



[はがれる！]



[ひっかく！]

保健室で救急処置をしていて、伸びている爪に気がつくことがあります。爪が伸びていると、自分だけが傷つくのではなく、友達を傷つけてしまうかもしれません。身だしなみとしても大切です。必ず家で切ってくるようにしましょう。