

# 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。天気の変化しやすいこの時期は、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



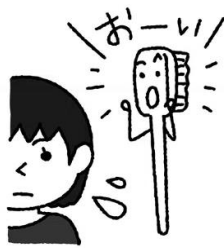
あまもの食べすぎ注意

☐ 何回もかむのは面倒



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

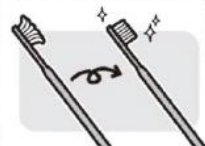
☐ 清涼飲料水が大好き



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

歯ブラシ選び



小さい歯ブラシを選ぼう

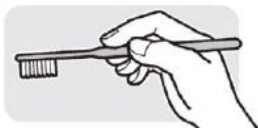
毛先が  
ひろがって  
いたら  
替えよう

歯みがき粉の  
つけ方



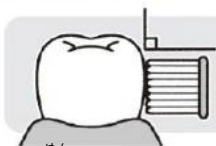
歯ブラシの2分の1  
くらいでオッケー

歯ブラシの  
持ち方



えんぴつを持つように  
軽く

毛先の当て方



歯の面に  
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに  
こちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

10〜20回が目安

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。