

ほけんだより 6月

西尾東高校
R1.6



6月になりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日の気候に合わせて衣服を調節し、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい</p> <p>おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物酔い。心配ですか?

《乗り物酔いを防ぐには...》

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
- ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
- ・酔い止め薬をきちんと飲む。
- ・エチケット袋を用意しておく。} 安心できます!!
- ・酔うことを気にしない。

(吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)

食べたら、みがく

食後はチャンスだぜ〜! 就寝中もね!

お口の中の細菌数

朝食 昼食 夕食

食べたら、みがく

食べた後と寝ている時はむし歯がきやすいんだね!

ここ大事!!

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!

歯と歯肉のさかい目

奥歯のみぞ

歯のうらがわ

歯と歯の間

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

きちんともみがけてる?

歯と口の健康週間

6月4日〜10日

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!

or

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。



良くかむために今日からできるフキ工夫

良くかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助けるほか、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぐこともできます。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・咀嚼中は一度箸を置く
- ・飲み物で流し込まない

試してみよう!

目標は1口30回! いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングであと5回プラスすることから始めよう。