



令和6年6月
 東京中華學校保健室

梅雨の季節となりました。じめじめとした暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日もあります。天気が変わりやすいこの時期は体調をくずしやすいので、生活リズムを整えて、梅雨のあいだも元気に過ごしましょう。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



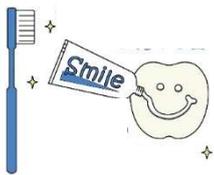
湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。





がっ は くち けんこうげっかん
6月 は 歯 と 口 の 健康 月 間 です



おうちでの過ごし方や歯みがきの仕方す かた は しかた ちゅういに注意して、むし歯ば よぼうを予防しましょう。

むし歯はになりやすい環境かん きょう

だらだらた食べる



よくたかんで食べない



あまのいものばかり飲む



歯はみがきせずに寝るね



むし歯はになりやすい場所ばしょ

おく歯はのみぞ



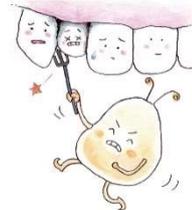
歯はと歯はのあいだ



歯はと歯ぐきはのあいだ



歯はならびがでこぼこする場所ばしょ

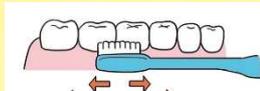


は きほん
歯 みがき の 基本



【みがき方かた】

① 歯はブラシをこきぎみに動かす

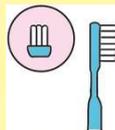


② 力ちからを抜いて軽くぬ かる



【歯はブラシ】

① ヘッドは小さめのものを選ぶちい える



② 毛先けさきが開いてきたら交換ひら こうかんする



【みがく時間じかん】

食後しょくご30分以内に磨くことが望ましいぶんいなく みが のぞ

