



ほけんだより

令和3年5月28日
茨城県立下妻特別支援学校
保健室

5月から夏のように暑くなる日が増えて、半そでで過ごす人も多く見かけるようになりました。6月に入ると、じめじめと湿度が高くなり、梅雨の時期がやってきます。梅雨の時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりして、体調を崩しやすい時期です。気候や気温によって衣服を調節し、体調を崩さないように注意しましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

みなさんは、歯を大切にしていますか。歯と口の健康は、生きる力を支える源です。

今年度の歯科検診が終わり、自分の口の中の様子がわかったと思います。むし歯があった人は、早めに歯医者さんで治療しましょう。むし歯がなかった人は、むし歯ができないように、歯みがきを続けましょう。



6月の保健行事

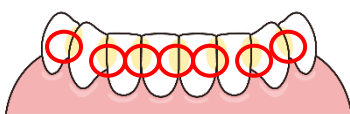
いつ	何の	誰が
1日 (火)	体重測定 視力・聴力検査	高等部
2日 (水)	体重測定 視力・聴力検査	中学部
3日 (木)	体重測定 視力・聴力検査	小学部
8日 (火)	血圧測定 心電図検査 胸部X線検査	小学部1・4年 中学部1年 高等部1年 高等部1年
14日 (月)	尿検査①	全学年
21日 (月)	尿検査②	一次検査未提出者 二次検査者
28日 (月)	尿検査③	一次検査未提出者 二次検査者

歯みがきでむし歯を予防しよう！

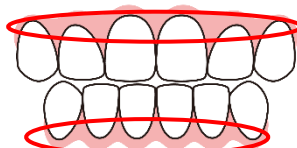
6月4日～6月10日は
歯の衛生週間です！

むし歯にならないために、歯みがきがしづらい場所を確認しましょう！

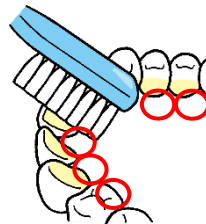
歯みがき残しやすいところ



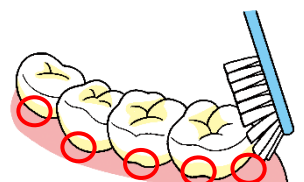
① 歯と歯のあいだ



② 歯と歯肉のさかい目



③ 前歯のうら側



④ 奥歯のうしろ側

鏡を見ながらしっかりみがいてみよう！

