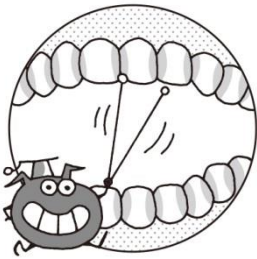


期末考査が終わり、もうすぐ7月に入ります。本格的に夏を感じられる気候になってきました。これからどんどん暑くなっていき、熱中症にも気をつけなければなりません。今月号は歯と口の健康に関することや、熱中症予防・対策について特集します。

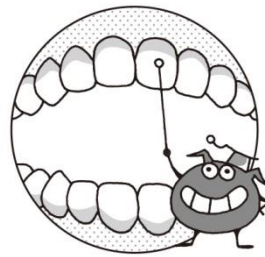
～ 歯と口の健康について考えよう ～

◎ こんなところがむし歯になりやすい・・・！覚えておこう！



歯と歯の間

デンタルフロス(糸ようじ)
などを使ってみよう！

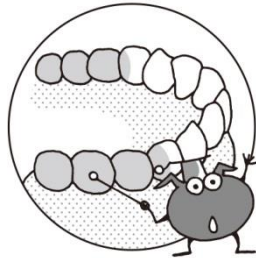


歯と歯ぐきの境目

歯ブラシを斜めに
当ててみよう！

奥歯

まずむし歯になりやすいのがココ！
奥まで丁寧に磨こう！



歯並びの悪いところ

一本一本細かく丁寧に
磨くことが大切です！



歯ブラシ選び

小さな歯ブラシを選ぼう

毛先がひろがっていたら
替えましょう

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

歯ブラシが広がらないくらいの
力がベスト

みがく時には

1本1本でいねいに

10本につき
20回が目安

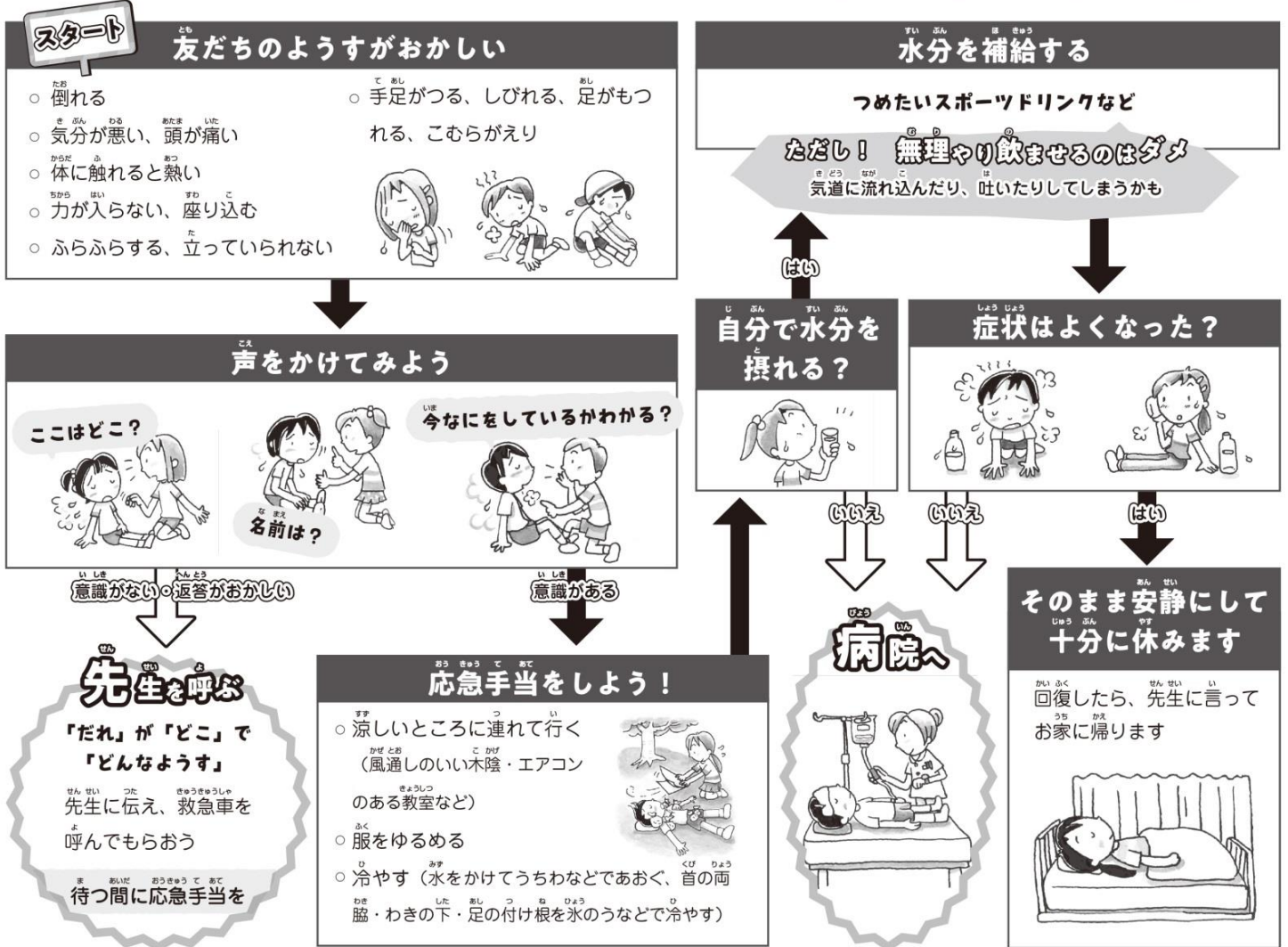
みがき終わったら

ツルツルになったか
舌で確かめよう

歯ブラシは1ヶ月に1回を目安に交換しましょう！
1ヶ月経たないうちにブラシが広がってしまう人は、磨くときに力を入れすぎているかも！？

熱中症特集は裏面に！

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



熱中症 どうすれば防げる?

- ☑ **こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ **30分に1回休憩**
体温を下げるために休む
- ☑ **服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

保健室からのお知らせ

6月30日で定期健康診断が終了いたしました。2次検査や欠席者健診などのご協力ありがとうございました。今年度の定期健康診断の結果は、7月中に配付いたします。