

栃木県立今市特別支援学校 保健室

「むし暑い」から「暑い!」へ… 夏はもうすぐ



6月は、梅雨時にかかり、雨やくもりの天気が続きやすくなります。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じることも多くなり、熱中症になる危険があります。

十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事をする、こまめに水分をとる、帽子をかぶるなど熱中症対策を忘れずに行いましょう。

しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。

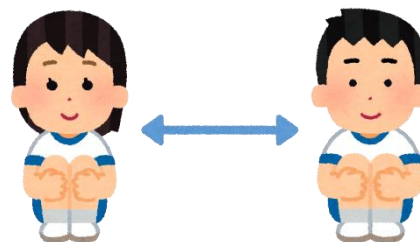
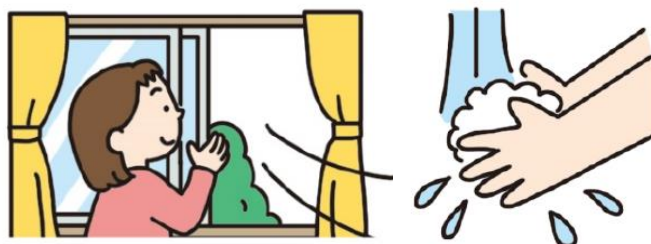
その日・その時に合わせて、半そでの上から長そでの薄いシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫も心がけましょう。

基本的感染症対策を忘れずに

新型コロナウイルス感染症が第5類へ移行しました。

しかし、新型コロナウイルスは終息したわけではありません。引き続き、感染症対策を行い、体調管理に努めていきましょう。

- 換気
- 適度な距離の確保
- 手洗いなどの手指衛生
- 咳エチケット
- 普段と違う症状があるときは、無理をせず、ゆっくり体を休めましょう。



『^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康習慣』

6月4日～6月10日は、『^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康習慣』です。

日頃から、^は歯みがきなどの^{こうくう}口腔ケアをしっかりとすれば、^{は くち けんこう}歯・口の健康につながります。

しかし、時々、手を抜いてしまったり、自己流になってしまうことがあるかと思います。

そこで、半年に1回程度、^{はんとし}歯科医院での^{ていきけんしん}定期検診を受けることをお勧めします。

^{は くち いじょう}歯と口の異常だけでなく、^{しこう しせき}歯垢・歯石がないか、^{こうくう}口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。

^{にゅうし えいきゅうし いちど}乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は一生ものです。手入れを怠らず、大切にしていきましょう。

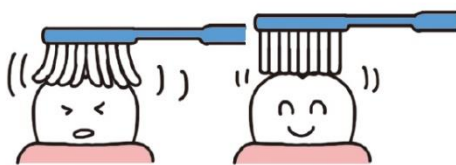
なんどもおさらい!

^は歯みがきのキホン

クイズ

Q1. ^は歯のみがき方、^{ただ}正しいのは?

- ① ^は歯ブラシを^こ小さめに^{うご}動かす
- ② ^は歯ブラシを^{おお}大きく^{うご}動かす



Q2. ^{ちから}みがくときの^{つよ}力の強さは?

- ① ^{つよ}できるだけ強く
- ② ^{ちから}力を^{かる}ぬいて軽く

Q3. ^は歯ブラシのサイズは?

- ① ^{おお}大きめのものがみがきやすい
- ② ^{ちい}小さめのものがみがきやすい



Q4. ^は歯ブラシはいつとりかえる?

- ① ^{け さき ひら}毛先が開いてきたとき
- ② ^け毛がぬけてきたとき

Q5. ^は歯みがき^{ざい}剤はどのくらいつける?

- ① ^{け さき}毛先のはばいっぱい
- ② ^{け さき}毛先のはばの1/3くらい



〔こたえ〕 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②