

ほけんだより 6月

2021年(令和3年)
6月 NO. 5
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ



6月に入り、だんだん気温が高くなってきましたね。暑くなり始めや急に暑くなる日など、体がまだ暑さになれていない時期に、熱中症になりやすいです！そのため、ひと汗かくくらいの運動をしたり、冷房を控えめにしたりして、少しずつ暑さになれておきましょう。そして、こまめに水分をとり、熱中症に負けない体づくりをしましょう。

自分の歯を大切にしよう！

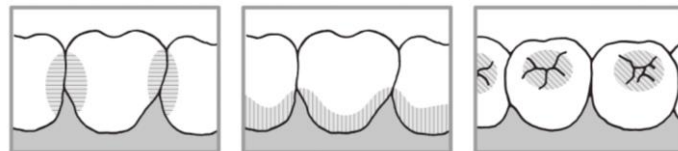
みなさんの歯は、いまどんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。いつまでも、おいしくご飯を食べられるように、健康な歯を守りましょう！



毎日しっかり歯みがきをしよう

- ★えんぴつ持ち
- ★力をいれずに
- ★1本ずつ、ていねいに

- ①歯と歯の (?) ②歯と歯ぐきの (?) ③おく歯の (?)



みがき残しが多いのはどこかな？調べてみよう！

よくかんで食べよう

ふつう、呼吸(いき)をすったりはいたり)するときは「鼻」でしますが、マスクをすると息苦しくなって「口」で呼吸しやすくなります。口呼吸で口の中が乾くと、「だえき」が減って、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



よくかんで食べると、だえきが出るよ！ひと口30回以上を自指そう☆

歯科検診で、気になるところが見つかった人は、早めに受診しましょう

あすは、

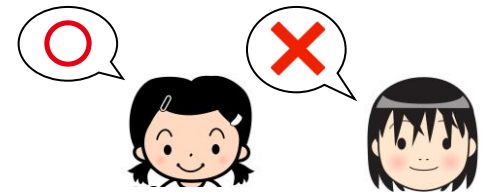
眼科検診 があります！

6月3日(木) 13:30~
場所：多目的ホール

まつげ、まぶた、眼球などを見てもらい、病気にかかっている、ふだんの生活で困ることはないかな？ということを見ていただきます。

検査を正しく受けるために大切なこと

- ★ふだんメガネを使っている人は、持ってきておきましょう。(眼科の先生が「メガネを取ってください」と言われたら取ります)
- ★検査の前に、目をこすらないようにしましょう。
- ★前かがみが目にかからないようにしましょう。
- ★検診前に、石けんで手を洗いましょう。



検査の受け方

- ①しずかに、ならんで待ちます。
- ②名前を呼ばれたら、眼科の先生の前に立ちます。
- ③顔を動かさずに、目だけを動かします。(先生が言われることをよく聞いてください)



上を見てください。

下を見てください。

