

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年6月4日 NO.3
海田中学校保健室発行「絆」

6月4日～10日は「歯の衛生習慣」

健康の自己管理は歯の管理から…



「自己管理能力を身につけよう」とよく言われますが、朝、晩（昼）歯をきちんとみがく習慣ができている人は、すべての生活に関する管理能力が身につけているといわれます。健康に関する自己管理能力は、歯の管理から始まります。

第1ステップ

まずは、食後の歯みがきを身につけよう！

第2ステップ

1日1回は10分間みがこう！

第3ステップ

1日1回は歯肉のマッサージをしてみよう！

必ず習慣が身につく方法

- ① 第3ステップまでを2週間続けられたら、もうOK！！
- ② 朝と晩、鏡を見るときに、歯が見えるように笑ってみること。人からどのように口元を見られているかがわかると、歯を磨きたくなくなりますよ。
- ③ 昼食後の歯みがきは、自宅にいる時、やってみよう！

梅雨時の健康と安全に気をつけよう！

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みの早い時期…消費期限に注意！！</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう！</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意！</p>	<h3>晴れの日に上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かしストレス発散！</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリッパに注意</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように！！</p>	<h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう！</p>