

ほけんだより 6月

れいわ ねん がつごう
 令和5年6月号
 はんしんとくべつしえんがっこう
 阪神特別支援学校
 ほけんしつ
 保健室

いよいよ本格的に梅雨に入り、じめじめした気候になってきました。雨やくもりの天気が続きやすい6月。体調や気分がすぐれない人はいませんか？無理をせず、しんどいなと思ったときはしっかり休みましょう。



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

6月4日は虫歯予防デー

歯みがきのポイント 3つ

<p>ポイント/ 1 毛先の当て方</p> <p>歯と歯の境目、歯と歯の間に当てる</p>	<p>ポイント/ 2 力加減</p> <p>軽い力でみがく</p>	<p>ポイント/ 3 動かし方</p> <p>小さく動かす</p>
---	-----------------------------------	-----------------------------------

食べ物を噛んだり、言葉の発音を助けられたり、みんなの歯は大活躍しています。毎日きれいに磨いていますか？笑ったときに白いきれいな歯が見えると素敵ですね。丁寧に歯磨きをして虫歯ゼロをめざしましょう！