

6月

# ほけんだより

令和6年6月

内原特別支援学校

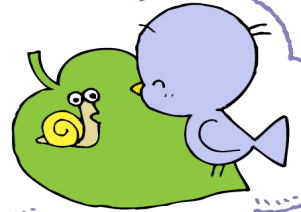
保健室

梅雨の季節になり、雨が<sup>あめ</sup>多くジメジメした日が増えてきました。天気と<sup>とも</sup>共に気分も<sup>きぶん</sup>どんよりしていませんか。好きな音楽を<sup>おんがく</sup>聴く、本を<sup>ほん</sup>読むなど室内でも<sup>しつない</sup>楽しく<sup>たの</sup>過ごせる方法で<sup>す</sup>気持ちを<sup>ほろほろ</sup>リフレッシュさせてください。また、雨が<sup>あめ</sup>多い時期は<sup>おお</sup>地面が<sup>じ</sup>濡れて<sup>しめん</sup>滑りやすくなります。足元を<sup>あしもと</sup>よく<sup>かくにん</sup>確認してケガを<sup>き</sup>しないように<sup>せいかつ</sup>気をつけて生活<sup>せいかつ</sup>しましょう。

こんげつ ほけんもくひょう

## 今月の保健目標

### は たいせつ 歯を大切にしよう



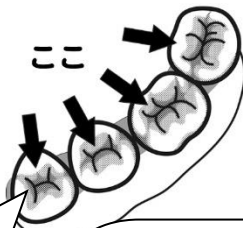
6月4日～10日は  
歯と口の衛生週間だよ

### は 歯みがきのポイント

歯<sup>は</sup>ブラシの<sup>とど</sup>届きにくいところは<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>のカスや<sup>のこ</sup>プラークが残りやすいです。プラークは<sup>むし</sup>むし歯<sup>げんいん</sup>の原因になるため、<sup>ちゅうい</sup>注意して<sup>しゅうかん</sup>みがく習慣<sup>しゅうかん</sup>をつけましょう。

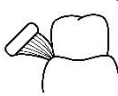
#### おくほ 奥歯のみぞ

けさきを<sup>こきぎ</sup>小刻みに<sup>うご</sup>動かしながら<sup>ほん</sup>1本ずつ<sup>ていねい</sup>丁寧に<sup>みがき</sup>みがきましょう。



#### は 歯と歯肉の境目

は  
歯<sup>あ</sup>ブラシを<sup>ななめ</sup>ななめに<sup>あ</sup>当てて<sup>みがき</sup>みがきましょう。



#### は 歯と歯の間

は  
歯<sup>とど</sup>ブラシだと<sup>つか</sup>届きにくいところは<sup>デンタルフロス</sup>デンタルフロスを使いましょう。



<保護者の皆様へ>

### 夏季に向けての対応について

- 学校医と相談の上、本校では水筒の中身はお茶又は水を持参することになっていきます。ご理解とご協力をお願いいたします。
- 日焼けが気になる場合は、日焼け止めを朝ご家庭でつけてから登校してください。医師の指示等があり、日焼け止めが必要な場合は担任を通して保健室までご相談ください。

