



ほけんだより6月

令和7年6月

東京中華学校保健室

梅雨に入り、じめじめとした日が続きますね。気温や湿度の変化が大きい時期でもあるので、体調を崩しやすくなります。体も心も元気に過ごせるよう今月も健康について考えてみましょう。



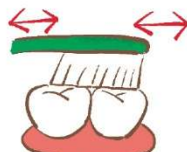
できているかな?

正しい歯のみがき方

こっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



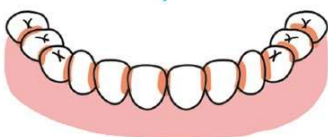
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



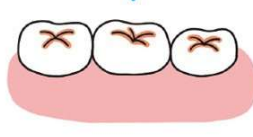
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

みがきのこしが 起きやすい場所

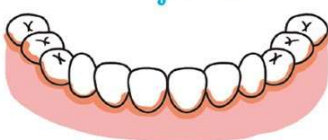
歯と歯の間



奥歯のみぞ



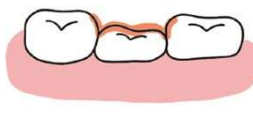
歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯の高さが違うところ



歯の役割



食べ物を噛み砕く



発音を助ける



表情を作る

み

なさんにとって、歯がとても大切だと
わかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！



日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。



梅雨の晴れ間や体育の時間、蒸し暑い日は要注意！汗をかいたら、水分・塩分を
しっかり補給しましょう。



こまめに水分補給



軽い運動をする



湯船につかる



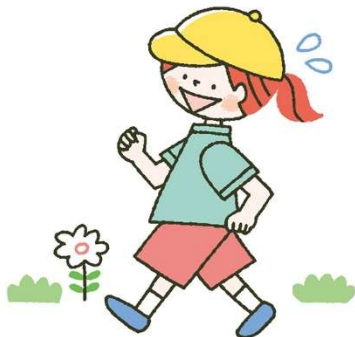
涼しい服を着る



冷房の温度を下げすぎない

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

ティッシュとハンカチを持ち歩こう！

鼻血を出す学生がとて多くなっています。
暑さや汗、乾燥、強く鼻をかむことなどが原因です。
突然の鼻血や汗を拭くときに困らないように、
ティッシュとハンカチをポケットに入れる習慣をつけましょう。



～保護者の方へ～

6 月末に、今年度の定期健康診断の結果票をお子さまに配布します。お手元に届きましたら、お子さまと一緒に内容をご確認ください。なお、医療機関の受診のお知らせを受け取られましたら、できるだけ早めに医療機関を受診いただき、学校への書類の提出をお願いいたします。ご家庭での健康管理とご協力をよろしくお願いいたします。