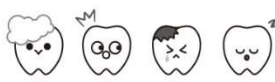




令和5年6月13日
東京中華學校保健室

梅雨の季節になりました。急に雨が降ったり、晴れて暑かったり、朝晩の気温の変化もあり体調管理が難しいですね。この時期は体調をくずしやすいので、雨の日の過ごし方に気をつけながら、生活リズムを整えて、元気に乗り越えましょう！



歯みがきで健康な歯を



6月は歯と口の健康月間です。この機会に歯みがきの仕方を見直してみましょう。

1. みがく順番を決める



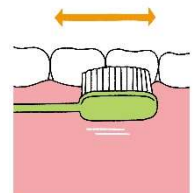
2. 歯ブラシの使い方



えんぴつ持ち

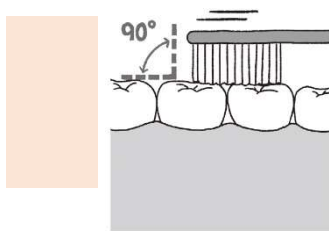


軽い力であてる

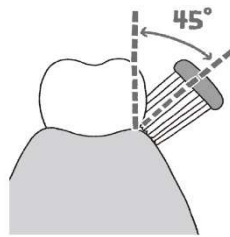


こきざみに動かす

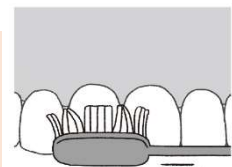
3. みがき残しやすい場所をみがく



奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの境目



歯と歯のあいだ

食べた後歯みがき！



※ミュータンス菌…むし歯を作る細菌

つゆどき ちゅうい
梅雨時 注意すること



ねっちゅうしょう
熱中症
ちゅうい
に注意



からだ あつ な
まだ体が暑さに慣れていな
ねっちゅうしょう
いことから、熱中症のリスク
たか すいぶん
が高まります。こまめな水分
ほきゅう たいせつ
補給が大切です。



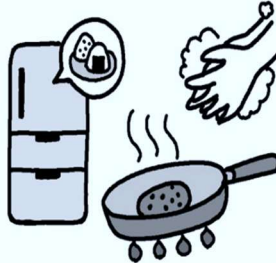
しがいせん
紫外線
ちゅうい
に注意



あめ くも ひ しがいせん
雨や曇りの日も紫外線はぜ
ひや ど
口ではないので、日焼け止
ぬめ たいさく おこな
めを塗るなどの対策を行う
ようにしましょう。



しょくちゅうどく
食中毒
ちゅうい
に注意



げんいんきん はんしょく じき
原因菌が繁殖しやすい時季
きん
なので、菌を「つけない」
ふ
「増やさない」「やっつける」
ところ
を心がけましょう。



かんだんさ
寒暖差
ちゅうい
に注意

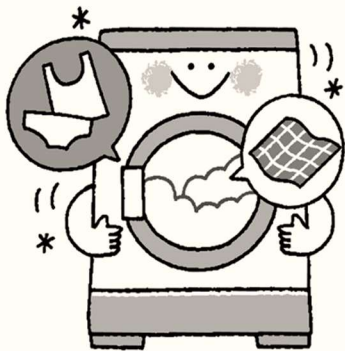


む あつ ひ はださむ
蒸し暑い日もあれば、肌寒
かん ひ
く感じられる日もあります。
たいちよう くず いふく
体調を崩さないよう衣服で
じょうず ちようせつ
上手に調節してください。



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



したぎ
下着やハンカチは
まいにちせんたく
毎日洗濯してきれいなものを



ふだんぎ
普段着だけでなく、
たいそうふく せんたく
体操服もこまめに洗濯する



ふろ
お風呂やシャワーで
からだ かみ け あら
体や髪の毛をしっかりと洗う

と あ さき とうきょうちゅうかがっこうほけんしつ だいひょう
問い合わせ先：東京中華学校 保健室 03-3261-4995 (代表)