

ほけんだより

が
6月

れい わ ねん がつ
令和 7 年 6 月

とくべつ し えんがっこうほけんしつ
にしお特別支援学校保健室

いろあざ あじさい さ はじ つ ゆ きせつ
色鮮やかな紫陽花が咲き始め、梅雨の季節がやってきました。この時期は、しき しつど たか
蒸し暑い日が多くなる一方で、きおん きゅう さ がり はださむ かん ひ
気温が急に下がり、肌寒く感じる日もあります。こまめに
あせ ふ いふく ちょうせい たいちょう くず
タオルで汗を拭いたり、衣服を調整したりして、体調を崩さないようにしましょう。

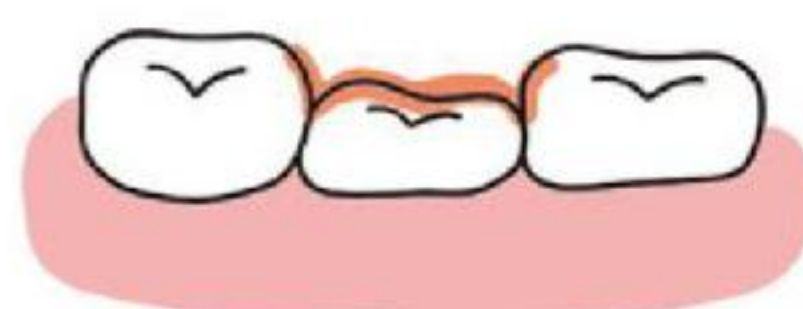


は ぐ ち けん こう き 歯と口の健康に気をつけよう

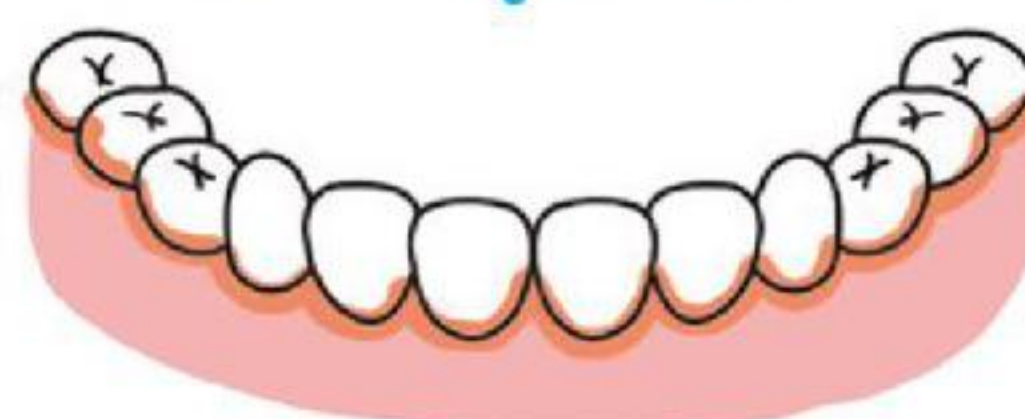
がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは毎日、はみが
つぎ ぶぶん とく みが のこ おお ぶぶん ていねい みが ころ
次の部分は特に磨き残しが多い部分です。丁寧に磨くように心がけるとよいですね。

みがきのこしが
起きやすい場所

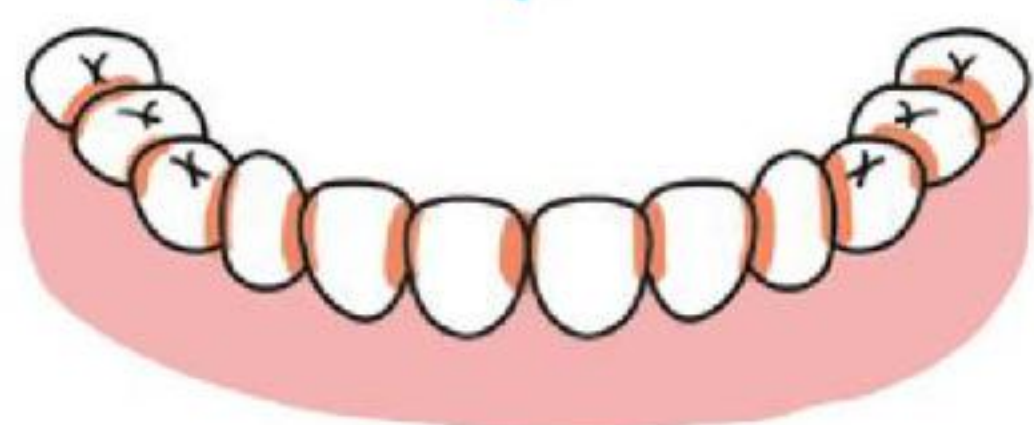
は たか ちが
歯の高さが違うところ



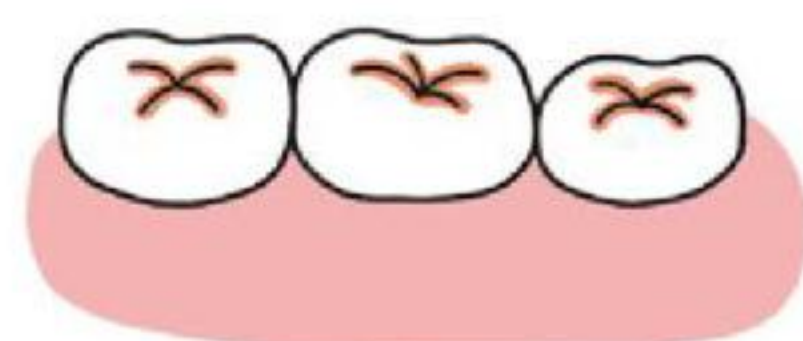
は しにく
歯と歯肉のさかい目



は は あいだ
歯と歯の間



おく ぼ
奥歯のみぞ



は がわ
歯のうら側



がつ にち もく にち か し か けんしん
6月19日（木）・24日（火）は歯科検診です。

ぜんじつ ね まえ とうじつ あさ た あと
前日の寝る前と当日の朝ごはんを食べた後は、
いつもよりねんい は みが
いつもより念入りに歯を磨いてきてください！





し か けんしん にっていへんこう 歯科検診の日程変更について

がっこう し か い ごつごう し か けんしん にちめ にってい か き へんこう
学校歯科医の御都合により、歯科検診1日目の日程が下記のとおり変更となりました。

へんこうまえ がつ にち か → へんこうご がつ にち もく
【変更前】6月17日（火） → 【変更後】6月19日（木）

けっせき わ ばあい じぜん たんにん し
あらかじめ欠席することが分かっている場合は、事前に担任までお知らせください。

もしかして『^き気^{しょう}象^{びょう}病』!?

とく げんいん おも あ からだ かた こ ずつう
特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする、という
なや 悩みはありませんか。それは「^{きしょうびょう}気象病」かもしれません。「^{きしょうびょう}気象病」とは正式な病名では
なく、^{かんだんさ ひ お}寒暖差で引き起こされる^{かんだんさひろう きあつ へんか お}寒暖差疲労や気圧の変化で起こる^{てんきつう そうしやう}天気痛などの総称です。

つ ゆ きせつ か め ^{きしょうびょう} 気象病 ^お が起きやすいと言われています。忙しい毎日
ですが、^{い か ないよう さんこう} 以下の内容を参考に、^{しんしん いたわ} ときには心身を労わってみるのもよいかもしれません。

^{きしょうじ あさひ あ}
起床時に朝日を浴びる



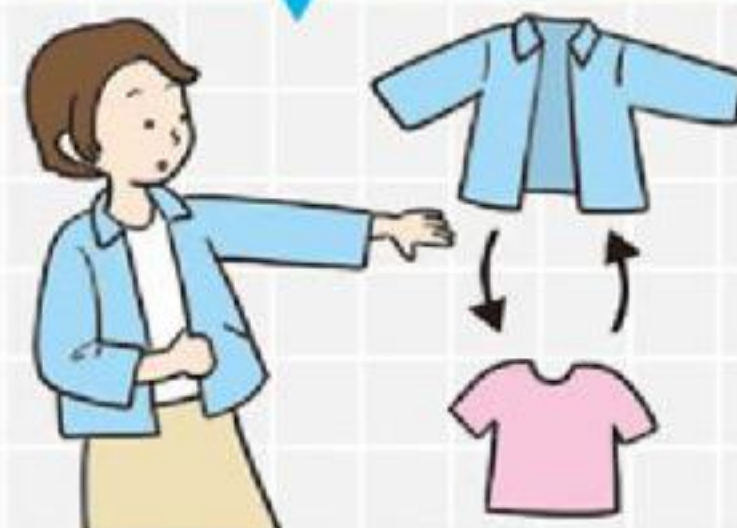
^{ちやうしょく}
朝食をとる



^{えいよう}
栄養バランスの良い
食事を心がける



^{せん ふう き れい かん}
扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



^{さん ぽ}
散歩やストレッチ
などをする



^{す おん がく かお}
好きな音楽や香りなどで
リラックスする



^{ゆ ぶね つ}
湯船に浸かって
体を温める

