



ほほ



らけら



ふ笑顔だより

令和8年6月
熊野東中保健室

歯みがきは 体を守る 最前線



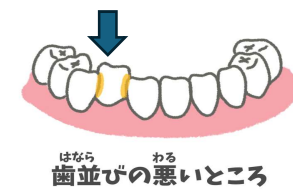
●8020運動を進めよう
(80歳になっても、20歳の歯を磨こう)
●一生自分の歯で食べよう
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和8年6月4日~10日 主催 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会 協賛 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会 協賛 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会

毎日の歯磨きできていますか？

毎年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のためには歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣としてできていることが必要です。また、定期的に歯科医院でみてもらうことも大切です。歯・口の健康は全身の健康につながります。むし歯は自力では治らないので永久歯に変わった歯は一生のパートナーとして大切にしましょう。

○磨き残しの多いところ



○虫歯を防ぐ健康習慣

- 食後の歯磨きを必ずする
- 甘いものをとりすぎない
- フッ素入りのジェルや歯磨き粉を活用する
- 定期健診を受ける

梅雨の時期は体調の変化やけかに注意しましょう



雨の日は湿度や気圧の変化でこのような体の変化が起こることがあります。蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあるなど、この時期は寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないと、「熱中症」になりやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんを食べる・夜更かしをしない・適度に体を動かすことがポイントです。また、雨の日は床や地面が滑りやすくなります。体育館近くの階段や廊下やくつ箱などは滑りやすいので、雨の日は特に注意しましょう。走ったり、ふざけ合ったりしているととっても危険です！

梅雨の季節を快適に過ごすために😊

○衣服の調節をする

梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きく、体温調節が難しくなります。濡れたままにしておくと、体が冷えたり体調を崩したりする原因になります。暑いときはこまめに服を脱いで調節しましょう。また、雨の日は服が濡れた時のためにタオルや着替えをもってくるようにしましょう。

○換気をする

湿気がこもるとカビや細菌が増えやすくなります。教室や部屋の換気を心がけましょう。

○手洗いうがいを忘れずに

食中毒や感染症の予防に大切です。外から帰った後や食べる前に必ず手を洗うようにしましょう。