

6月の保健だより



由宇中保健室

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。昼間は暑くなったり、朝晩は気温が低い日があったりと体調をくずしがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気にすごしていきましょう。



6月は保健室利用者が増えました。疲れもたまって体調を崩す人が多くなります。抵抗力が落ちているときには病気にもなりやすいので下のことに気をつけて病気にならないように気をつけましょう。

病気の予防のためにしてほしいこと

十分な睡眠時間の確保



- ① 夜12時までには布団に入りましょう。ゲーム、スマホを夜遅くまでしていませんか？
寝る直前まで、ゲーム、スマホをしていると、脳の興奮を高め、寝つきが悪くなります。

手洗い…手は正しい方法で洗いましょう。

- ① 両手のひらを水でぬらし、石けんを泡立ててよくこする。
- ② 手の甲を洗う。③ 指と指の間を洗う。④ つめもこすって洗う。
- ⑤ 手首も忘れずに洗う。⑥ 親指と手のひらをねじって洗う。



バランスのよい食事…朝はしっかりご飯を食べてその日一日を元気に過ごしましょう。

- ① 朝ご飯を食べると身体にエネルギーと栄養を与えてくれる。
- ② 脳も活発にしてくれる。
- ③ 体温を上げて身体を目覚めさせる。
- ④ 生活リズムをつくる。などの役割があります。



～歯科健診の結果から～

歯科健診の結果はどうでしたか？ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。早期受診すればするほど良いことがあります。治療の必要な人は時間を作って早めに歯医者に行きましょう。

歯磨きをした後の歯ブラシケア

- ① 10秒以上流水できれいに洗い流しましょう。② しっかり乾燥させましょう。ぬれたままでは雑菌が増えてしまいます。③ 家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は歯ブラシの毛先どうしが触れないように離しておきましょう。