

保健だより 6月


常総市立水海道中学校
夜間学級 保健室

<6月の保健行事>

日にち	項目	対象者	備考
このか 9日 (金)	尿 二次検査	該当者 一次未提出者	AM8:10~AM9:20の間に 保健室へ持ってきてください。
はつか 20日 (火)	歯科検診	ぜんがくねん 全学年	PM2:50までに学校にきてください。 (歯をていねいにみがいてからくる)
にち 26日 (月)	尿 二次検査もれ者	該当者 一次もれ者	AM8:10~AM9:20の間に 保健室へ持ってきてください。


歯と口の健康週間

6月4日~6月10日




じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び




小さい歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉の
つけ方




歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方




えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方




歯の面に
まっすぐあてます

動かし方




力を入れずに
こちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

毛先が
ひろがっていたら
替えましょう

歯ブラシが
広がらないくらい
の力がベスト

みがくときは
10~20回が目安



梅雨は雨が多い時期です。

・時間に余裕を持って運転しましょう。スピードの出しすぎは危険です。安全運転を心がけましょう。

車も自転車も定期的に点検しましょう

・自転車の傘差し運転は違反です。レインウェアを着て乗りましょう。

交通事故に気をつけよう！



・雨の日は視界が悪くなります。さらに、夜は暗くてよく見えません。雨の日の運転は、いつもより慎重に！



・歩きながら音楽を聞いたり、スマホを見たり…。危険です！周りをよく見て歩きましょう。

