

保健だより ココから



小 船 井 晴 彦

令和4年6月6日 No.3
相馬支援学校保健室

つゆ きせつ あめ ひ きぶん
梅雨の季節になりますね。雨の日は気分も

ゆう 憂うつになりがちです。天気は雨でも心は晴れに

なるように、みなさんも自分の元気の素をさがして

みてくださいね。

明るく、元気な街をイメージして「元気」を考えました。僕の元気の素は「好きな絵をかくこと」です。

(高等部2年小船井晴彦)



6月の保健目標

歯に良い生活習慣を身につけよう

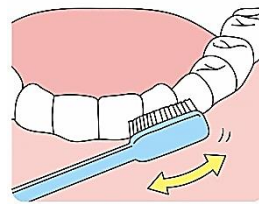


た ね まえ
☑ 「食べたあと」と「寝る前」に
は みが
歯を磨いていますか？

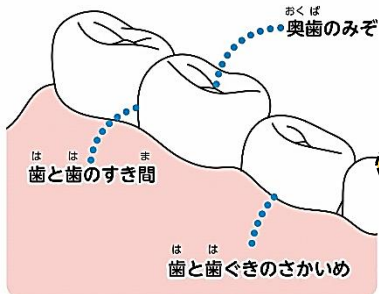
ぼくはむし歯菌



☑ 1本ずつ丁寧に歯を磨いていますか？



こきざみに動かします



しこう
☑ 歯垢のつきやすいところ
を磨いていますか？

がつちゅう し かけんしん けっか し よてい いじょう
6月中に歯科検診の結果をお知らせする予定です。異常があつ
た人は、早めに歯医者さんで治療をしてもらいましょう。異常が
なかった人は、これからも健康な歯を維持できるように、上に書
あるような歯磨き習慣を心掛けてくださいね。

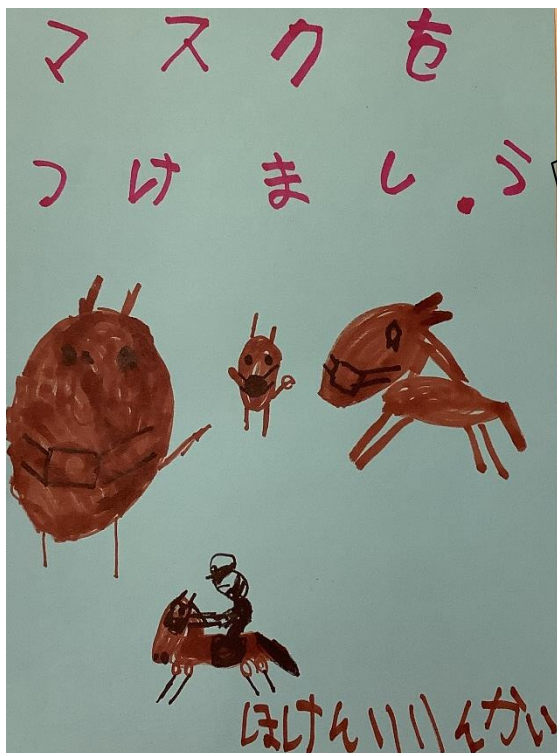


梅雨 気象病って何でしょう？

天気や気温、気圧、湿度などの気象条件の変化が原因になって、いろいろな症状がでることがあります。そのような症状をまとめて「気象病」というようです。代表的な症状のほかに気分の落ちこみなどメンタル面の症状もあるようです。これから、梅雨の時期になりますね。なんとなく、体調がすぐれないなどと思ったら、イラストにあるような耳マッサージもやってみてください。



かくにん マスクのルールを確認しよう!



(小学部保健委員会作)

5月23日にマスク着用についての新しい方針がしめされました。基本的には、これまでと変わりませんが、屋外では人との距離が2m程度とれていない場合や人との会話をしない場合にはマスクを外すことも認められるようです。ただし、屋内や公共交通機関を利用するときには、マスクは着用するようにしてください。熱中症に注意しながら、「マスクをするとき、外すとき」を使いわけていきましょう!