

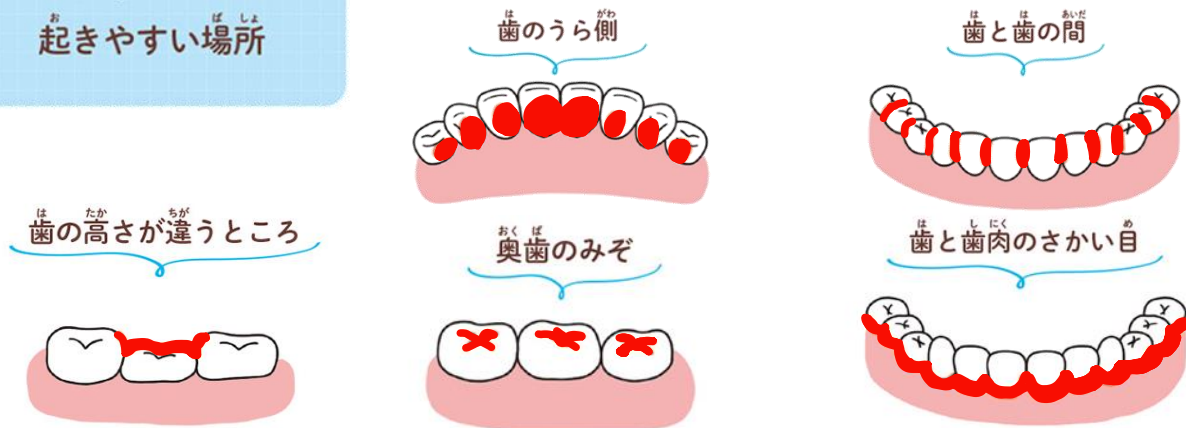


令和7年6月11日
中原特別支援学校
保健室

100点の歯みがきで歯を守ろう！

6月の最初に歯科健診がありました。みなさんの歯や口の状態はどうでしたか？
ご飯を食べるだけでなく、お喋りするためにも、歯はとても大切です。特に、大人の歯は一度しか生えてこないで、正しい歯みがきのしかたで歯を守りましょう！

みがきのこしが 起きやすい場所



きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。
歯の真ん中だけでなく、先っぽや根っこまで、丁寧にみがくことが大切です。
優しい力で、すみずみまで綺麗にみがきましょう。

むし歯って？

むし歯菌（ミュータンス菌）が作る“酸”で歯が溶ける病気です。
むし歯は、自然に治ることはないで、歯医者さんで治療する必要があります。



むし歯菌が ねらっているのは？

この3人と同じことをしていませんか？

毎日の生活を振り返ってみましょう！



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子



梅雨を元気に乗り越えよう！

梅雨に入りましたね。みなさんは最近、体がだるかったり、めまいや頭痛がしたりすることはありますか？ 季節の変わり目は1日の中で気温の変化が大きかったり、気圧の変化があったりして、特に体調が崩れやすいです。元気に過ごすための方法に身につけましょう。



あさひ
朝日を
あ
浴びる

かる うんどう
軽い運動を
する



あさ はん
朝ご飯を
た
食べる

す
好きなことで
リラックス



しっかり
ね
寝る

からだ あたた
体を温める



雨が降るとはじめじめして気分が下がることもあるかもしれません。そんな時でも、雨だからこそできる過ごし方を見つけて、梅雨の季節を楽しみましょう。

日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真夏（7～8月）だと思いませんか？ でも、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線量も少ないように感じる6月も、対策は必要です！

1年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次

に5～6月が多いのです。実際、6月の紫外線量は、日差しが強くなり始める5月とほぼ同じだと言われています。

紫外線から肌を守ってくれるのは、日焼け止めです。紫外線の強い時期に屋外で元気に活動するため、日焼け止めをぬる習慣を身につけましょう。

プールに入るときはシャワーでしっかりと落としてから入しましょう。