

寒暖差が激しく、発熱やかぜで欠席している人が増えてきました。
特に、体調不良での来室者も増えています。中総体も間近にせまっています。
十分に力を発揮できるように、しっかりと応援できるように、今度、心と体を
整えておきましょう。



色とりどりの傘たちが、街をカラフルに
染める季節になりましたね。

6月生まれの
みんな

歯、ぴーバースデー



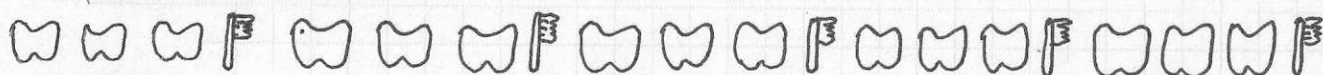
おめでとう

〈1年生〉

〈2年生〉

〈3年生〉

これらも歯も大切に！
お誕生日 おめでとう



知っ得
情報

寝る前の歯みがき 重要なり!!



寝る前に歯みがきをしていますか？ 睡眠中、口の中がむし歯になりやすい
状況になっています。なぜならば、睡眠中は、シュタンズ菌(むし歯の原因菌)から
歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるからです。「食べたら、みがく！
みがかず、寝ない！」も合言葉に、歯みがきの習慣を身につけていきましょう。

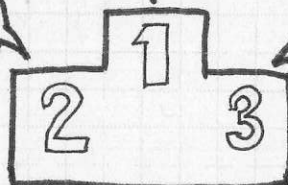
みがきにくい
ところ
BEST 3

歯並びが悪いところ

利き手側の
歯

前歯の
裏側

この3つを
意識して
みがいてみよう



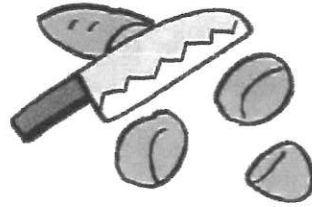
＝Let's 歯^は、ぴー 噛^かみんぐ＝

よくかんで食べるために気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



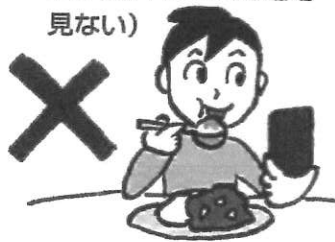
- 食材は大きめに切る



- ひと口ごとに箸を置く



- ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを
見ない)



- 水分で流し込まない



- ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



参考資料
「健康教室
6月号」

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

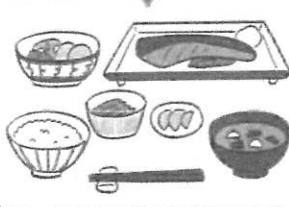


参考資料
「健康教室
6月号」

起床時に朝日を浴びる



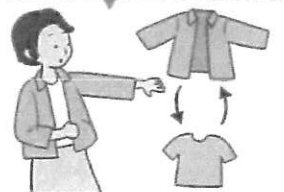
朝食をとる



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める



一緒に
上手に乗り切ろう!



いばた