



れいわ ねん がつ にち
令和2年7月14日

きょうとしりつらくゆうちゅうがっこ
京都市立洛友中学校

ほけんたより 7月 ごきげんよう!

ほけんしつ
保健室



あつ きび なつ ば て
これから暑さが厳しくなります。夏バテしていませんか？

なつ ば て

夏バテにならないように

すいぶんほきゅう

しっかり水分補給



糖分はひかえめ！

かわ のどが渴いていなくとも飲みましょう。

あさ お とき
朝、起きた時

がいしゅつ かえ とき
外出から帰った時

うんどう とき
運動した時

ふろ はい まえ はい あと
お風呂に入る前、入った後

ね まえ
寝る前 など

いろんなものを食べる

しょくよく
食欲はありますか？



あつ とき た
暑い時にも、食べられそうなものを

た すこ
しっかり食べましょう。少しづつ、たくさんの
しゅるい た
種類のものを食べるといいです。

よく寝る



ふろ はい ね
ゆっくりお風呂に入ってから寝る。

あつ ね
暑くて寝られないときは、クーラーの
たいまーつか
タイマーを使いましょう。

新型コロナ感染症にも気をつけましょう。



あつ
①集まらない。

あつ
②くつきすぎない。



かんき
③換気をする。

て あら
④手を洗う。

せいと
生徒のみなさんへ

きょうとふしかいしかい
京都府歯科医師会

くち なか
口の中をみてみよう！

は けんしん えんき くち なか よご ば
歯の検診が延期になりました。口の中が汚れたり、むし歯ができたり、
は
歯ぐきがはれたりしていませんか。

は
歯みがきをした後にきれいに手を洗ってから、かがみを使って、
は いっぽん
歯を一本ずつみてみましょう。

歯が黒くなったり、穴が開いているところはありませんか？

歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？

痛いところはありませんか？



ぐらぐらしている歯はありませんか？

口をあけたりとじたりすると、あごが痛かったり、音がしたり
しませんか？



あてはまることがある人は、歯医者さんに行きましょう。

な ひと いまと は
あてはまることが無い人も、今までどおり、しっかり歯みがきをして、
くち なか くち なか
口の中をきれいにしておきましょう。口の中をいつもきれいにしておく
ことは、むし歯の予防だけでなく、他の病気の予防にもなります。