

ほけんだより 7月 July

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う
京都市立洛友中学校

ごきげんよう!

ほけんしつ
保健室

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

糖分はひかえめで!



のどが^{かわ}渴いていなくても^の飲みましょう。

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^た食べる

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

しっかり^た食べましょう。少しずつ、^{すこ}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^ね寝る



ゆっくりお風呂^{ふ ろ}に入ってから^ね寝る。

あつ ね くーらー
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^{しんがた}コロナ^{ころな}感染症^{かんせんしょう}にも^き気をつけましょう。



あつ
①集まらない。

②くっつきすぎない。



かんき
③換気をする。

て あら
④手を洗う。

くち なか
口の中をみてみよう！

は けんしん えん き ぐち 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。

□ は くろ あな あ
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？

□ は あか
歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？

□ いた
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？

□ くち
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
おと
しませんか？



あてはまることがある人は、ひと は いしゃ い
歯医者さんに行きましょう。

あてはまること無い人も、な ひと いま
今までどおり、しっかり歯みがきをして、

くち なか ぐち 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、ば よぼう ほか びょうき よぼう
むし歯の予防だけでなく、他の病気の予防にもなります。