



ひばりが丘高等学校 保健室

6月になりました。今年度初めての定期試験、準備をしっかりとりのぞみましょう。

新型コロナウイルスの規制はゆるくなってきていますが、まだまだ油断できません
咽頭結膜熱などいろいろな感染症も流行しています。

毎日の健康観察でしっかり自分の健康状態（身体・心）をつかんでいきましょう

自分の心身の状態をつかんで、学校生活に活かしていきましょう

これからも気を緩めることなく、手洗い、換気 手指消毒などを行いましょ

6月の検診予定 歯科検診・眼科検診

歯科検診 6月13日（木）昼夜間部

眼科検診 6月21日（金）昼夜間部



（カラコン アイメイク禁止）×

カラコンは眼にマスク状態 検診ができません

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

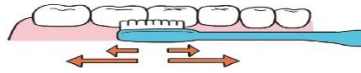


しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこぎざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

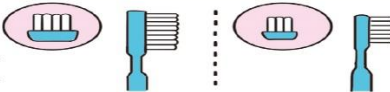


Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

心のバリアフリー
BARRIER FREE



国籍や性別、年齢が違ってても障がいがあってもなくてもみんなが笑顔で暮らせることが心のバリアフリー

スクールカウンセラー来校日

6月11日(火)

6月20日(木)

カウンセリングを希望する生徒は担任の先生・保健室に連絡してください

☆☆☆気軽に相談してね♡♡♡