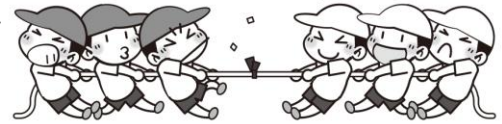


ほけんだより がつごう 6月号

おおさか ぷりつ こととうしえんがっこう
大阪府立なにわ高等支援学校

ほけんしつ
保健室

だんだんと暑い日も多くなってきましたね。また、梅雨のジメジメした日が続いたり・・・、と、気候の変化によって体調を崩しやすい時季でもあります。日頃の生活習慣を見直し、暑さや梅雨に負けないようにしましょう。今週末には体育祭があります。しっかりと体調を整えて当日を迎えましょう！



がつほけんぎょうじ 6月保健行事

12日(水)	歯科検診(3年) 尿検査(2次対象者、1次未提出者)	17日(月)	体重測定(1年)
13日(木)	心臓検診(3年対象者)	18日(火)	心臓検診(1年生全員・2年対象者)
14日(金)	眼科検診(4月欠席者)	19日(水)	体重測定(2年)

もうすぐ たいいくさい 体育祭

けが・熱中症を予防して げんき たの ぜんりょく 元気に！楽しく！全力で！



☆コンディションは整っていますか？

☆当日の朝にチェック！

- 練習で疲れた体を休めるためにも、早めに寝る
- 三食、栄養バランスの取れた食事をとる
- 爪は短く切っておく(けがの予防)
- 余裕を持って準備する(水分は多めに用意する)

- のどの痛み、咳はありませんか？
- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 便秘や下痢、おなかは痛くないですか？

たいいくさいとうじつ よこうとうじつ
体育祭当日や予行当日は、「いつもと体調が違うな」「調子が悪いな」というときは無理をしないようにしましょう。

また気温が高くなることも考えられます。しっかりと体調を整えておきましょう。

運動前後のウォームアップ、クールダウンも忘れずに！



は いっしょう
歯は一生のパートナー

は 歯みがき ワンポイントアドバイス

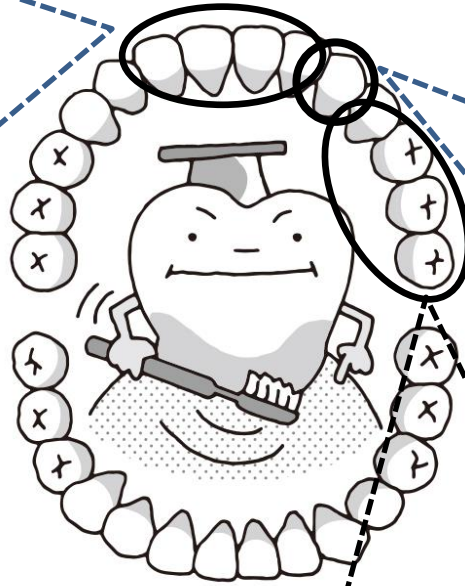


せっし 切歯

〈役割〉

はさみのように上下の歯で
食べ物をかみきる

うらがわ 裏側のへこみは、**歯フラ**
シを縦にして汚れをかき
出すイメージでみがく。



けんし 犬歯

〈役割〉

食べ物をちぎったり引き裂
いたりする

けんし 犬歯を忘れないように
一本ずつみがく。

きゅうし 臼歯

〈役割〉

食べ物を細かくすり潰した
りかみ砕いたりする

あ みぞ ぶぶん とく いしき
かみ合わせの溝の部分は特に意識して
しっかりみがく。



伸びすぎた爪は切りましょう。



耳掃除をしましょう。



まえ ひの日はしっかり寝ましょう。



ちょうしょく 朝食をきちんと食べましょう。



じゅんびょうんどう 準備運動を念入りに。