

ほけんだより 6月

令和6年6月4日（水） 大泉町立北中学校 保健室

心も体もゆらぎやすい6月。自分のペースで整えよう。

6月は気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなるだけでなく、
気分が沈んだり、やる気が出なかったりすることもあります。
そんなときこそ、自分に合ったリフレッシュの方法を見つけて、
上手に気持ちを整えていきましょう。



6月の保健行事

3日 貧血検査(2年) 11日 内科検診(男子)
16日 心臓検診(1年) 17日 内科検診(女子)



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

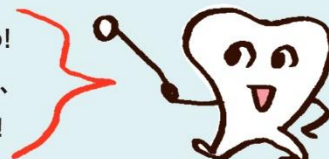
細菌が
繁殖してしまう



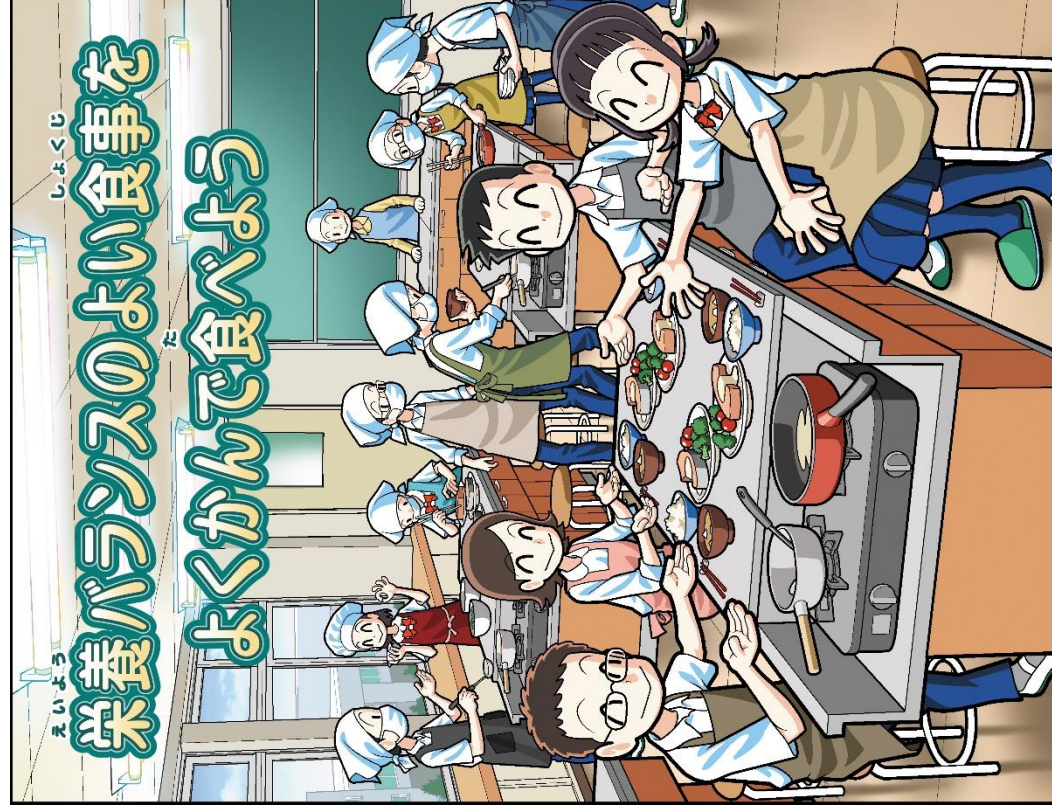
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1〜2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



7つのまらがえを探そう！



こたえは保健室前の掲示を見てね！

7つのまちがえを探そう！

答え

