

ほけんだより



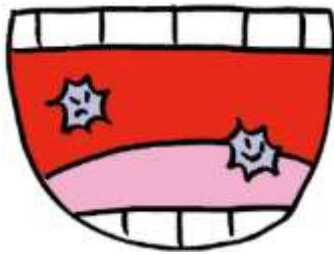
愛知県立一宮特別支援学校
保健室
令和6年6月

だい じょう ぶ

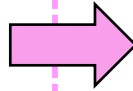
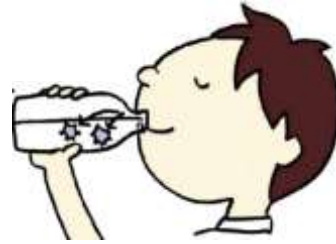
の の こ

大丈夫かな? ペットボトルの飲み残し

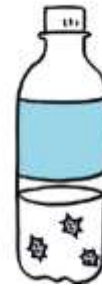
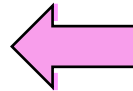
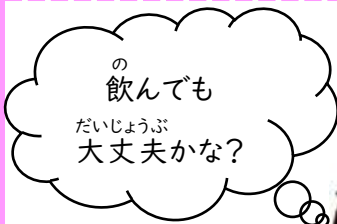
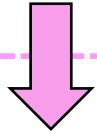
くち なか おくこ いじょう さいきん
口の中には1000億個以上の細菌がいます。



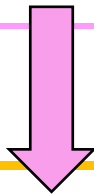
くち の
ペットボトルに口をつけて飲むと、
くち なか さいきん なか なが こ
口の中の細菌が中に流れ込みます。



お さいきん ふ
置いておくと細菌が増えていきます。



こうならないために...



うつ の
コップに移して飲む。



ひ ほかん
冷やして保管する。



はや の き
早めに飲み切る。

きおん たか の もの た もの いた
気温が高くなると、飲み物や食べ物が傷みやすくなります。いつも飲んでいるお茶など
の き
もおいしく飲めるように気をつけてください。

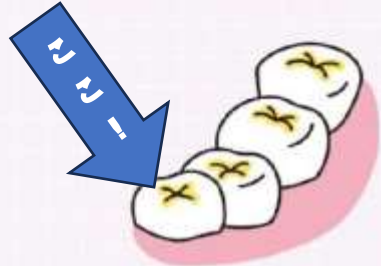
て
手もきれいに洗おう。



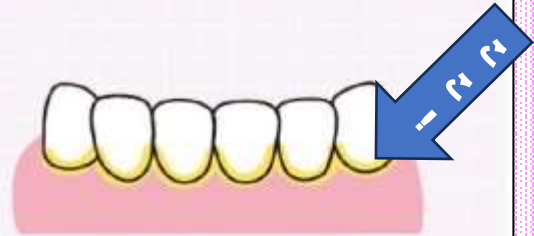
おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

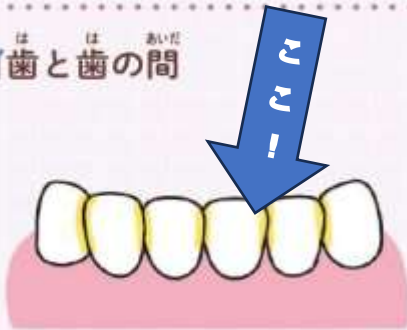
☑ 奥歯のみぞ (まん中のへこみ)



☑ 歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



☑ 歯と歯の間



☑ 歯ならびがデコボコなところ



どこも歯ブラシの毛先が届きにくいところですね。歯磨きをするときはこの場所に特に注意して、時間をかけてじっくり磨いてください。

なんだか、せきが止まらない… そんなことはありませんか?

カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎** もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう



こまめに掃除を

2週間以上続く、息苦しい、眠れない等の症状があれば、病院へ。