



ねん がつ  
2024年6月  
おおさか しりつしん わちゅうがっこう やかんがっくいゅう  
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

梅雨の時期になりました。毎日蒸し暑く、雨が続くことで体調を崩したり、気分が落ち込む日もあると思います。規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。

## は くち けんこう 歯と口の健康について



6月13日(木)に  
歯科検診がありました。

は くち けんこう たも  
歯と口の健康を保つことは、健康のためだけではなく、食事や会話を楽しむためにもつながります。

は おあと しょくじ ごね  
歯みがきは、起きた後・食事後・寝る  
まえ おこな りそとうとき  
前に行うのが理想的です。

### は ほいんと 歯みがきのポイント

- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 1本1本ていねいにみがく



### けんこうしんだん お 健康診断が終わりました

がつ はじ けんこうしんだん お  
4月から始まった、健康診断が終わりました。健康診断の結果、受診の

ひつよう ぱあい はや いりょうきかん じゅしん  
必要がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、健康に過ごすためにも定期的な受診をおすすめします。