

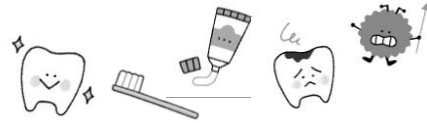


2024年6月

おおさか しりつしん わ ちゅうがっこう や かんがっきゅう ほ けんしつ
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。

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。

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。

歯みがきは、起きた後・食事後・寝る前に行うのが理想的です。

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



健康診断が終わりました

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

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。