



夏休み中の注意ポイントって？

夏休みは、いつもよりも自由な時間が多いので、自分のことは自分で気をつけてすごすことが大切です。こんなとき、あなたは どうしますか？ 考えてみましょう。

のどがかわいたときは？



ふだんの水分補給なら、水かお茶を飲みましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどを飲むといいですね！

外に遊びに行くときは？



熱中症にならないように水とうとぼうしを忘れずに持ちましょう。

具合が悪くなったら？



無理をしないで！
せんせいや ひとに言って、
やすみましょう。

画面を見る時間は？



時間を決めて、遊びましょう。
長時間の使用は
め 目や体に悪いので
きょうが 出ます。



クーラーは控え目に。
おなかにはタオルをかけるなど、
ひやさないようにしましょう。

夜寝るときは？

… 夏休み歯みがきカレンダー …

1日3回歯みがきすると、1回ずつぬることができます。3回ぬれるよう頑張しましょう。
夏休み明けに集めますので持ってきてください。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなると口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

… 夏休みにむし歯などの治療を …

健康診断の結果、むし歯などの治療のお知らせをもらった人は、この長期休みを使って早めに治療をお勧めします。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

て あら
手洗い・うがいをする

すいぶん
水分をしっかりとる

おん ど ちょうせい
クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

えいよう
栄養バランスのよい
食事をとる

よる ね
夜はぐっすり寝る

