

ほまけんた^oよ^o 6月号

令和5年6月9日
岡山市立妹尾中学校



校外学習や体育会が終わり、みんなが元気が出ないなあ...、最近体調がすぐれないなあ...と感じている人もいるかもしれませんね。行事に向けて頑張った疲れが出ているのかも。休憩もとりながらのんびり進んでいきましょう。

に疲れが出ているのかも。休憩もとりながらのんびり進んでいきましょう。

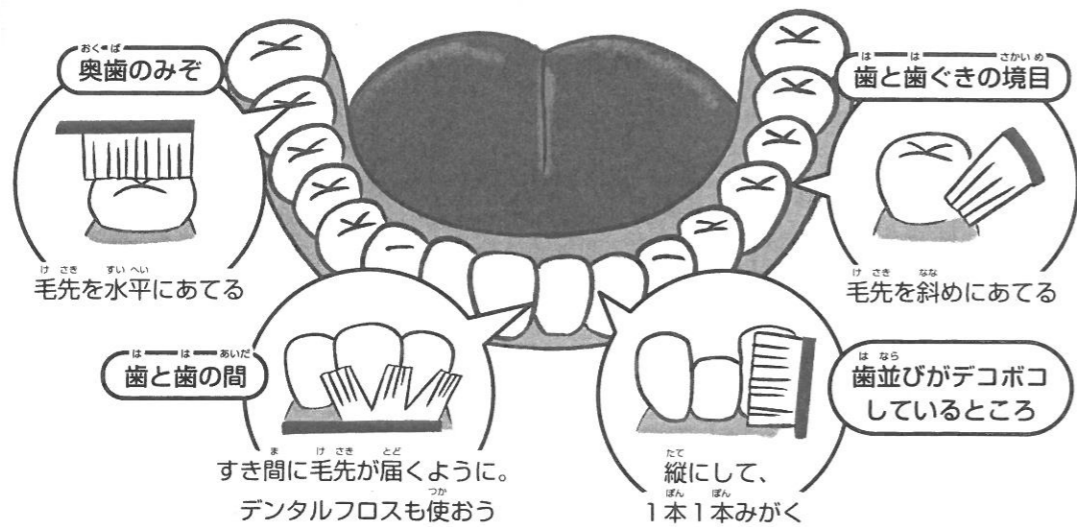


みがき上手かな??



6月4日から6月10日までの1週間、「歯と口の健康習慣」です。妹尾中でも6月1日に歯科検診がありましたね。結果をよくみて、自分の歯みがきが十分か、考えてみましょう!

みがき残しやすい場所とみがき方



適正な歯みがきは、虫歯の予防だけでなく、口臭の予防にもつながります。お口の健康に気をつけてみましょう。



じめじめ時に 要注意

熱中症



じめじめした日は、湿度が高く、汗が蒸発しにくいです。汗はかわくときに、体温を下げる働きをしてくれます。そのため、じめじめした日は、体温が下がりにくく、熱中症になりやすいです。

食中毒

食中毒菌はじめじめとした環境でより活発に働きます。

- ◇ 石けんで手を洗って食べる
- ◇ 食べ物は冷蔵庫に入れて保管
- ◇ 生ものはひかえろ

上の3つのことを心がけてみましょう!



インターンシップで妹尾中学校に来ます??

湯藤菜帆 (ゆとう なほ)

保健室の先生になる勉強をしています。
好きなことは音楽を聴くこと、ご飯を食べることです。
よろしく願います♡

柳瀬 鈴佳 (やなせ すずか) です!

保健室の先生になる勉強をしています。
おもしろいですよ、その中でもサモンというゲームが好きです。
おに出会ったらお話してください! 😊
よろしく願っています。