



いよいよ明日から夏休みですね。長い夏休みとは言え、たくさんの課題や部活動、進路実現に向け、ゆっくりと過ごす時間は多くないかもしれません。それでも、学校へ登校して頑張っている日常に比べたら、時間にゆとりができると思います。しっかりと休養し、2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



夏休み

生活リズムに気を付けよう!



①毎日同じ時間に起床・就寝

規則正しい睡眠リズムが大切です。夏休みの間も、起床時間を平日と比べ、2時間以上ずらさないようにしましょう。

②朝日を浴びる

朝の光を浴びることで、体が『朝だ!!』と認識し、自然と生活リズムが整います。

③食事を抜かない

3食しっかり食べることが大切です。特に朝食を摂ることで、脳の働きが活発になり、生活のリズムが整うとともに、集中力を高めます。

④適度な運動

適度な運動は、体力を保つだけでなく、体調を整え、睡眠の質向上にもつながります。

⑤昼夜逆転しない工夫

夜のゲームや動画視聴は時間を決めて、長時間しないようにしましょう。夜ふかしは、体も心も不調にするものです。

⑥1日を計画的に過ごす

1日のスケジュールを立て、勉強や趣味の時間をバランスよく取り入れることで、充実した時間を過ごせます。

6月11日 2年生の歯科保健指導を行いました

歯は一生もの

2年生の感想

- ・歯肉炎は歯ぐきが赤く腫れ、血が出ることを初めて知った。
- ・しっかり歯みがきすると、むし歯だけではなく歯肉炎の予防にもなる。
- ・イワークのインパクトが強すぎてブラークをおぼえた!
- ・歯肉炎や歯石が残ることが歯周病につながると分かった。
- ・歯をきれいにみがくためには、時間を長くするだけでなく歯ブラシの角度や工夫が大切ということが分かった。
- ・糸ようじを毎日することが大切。
- ・手鏡で見ながら歯をみがくのが良い。
- ・口の中を毎日観察することが大切だと思いました。
- ・動画が所々面白くて楽しく見る事が出来ました。



広島県歯科医師会 公式チャンネル

@HPDChannel - チャンネル登録者数 572人・17本の動画

このチャンネルの詳細...さらに表示

チャンネル登録...



「おしえてはっぽくん」観てみてね!