



梅雨の時期が近づいてきました。これから、じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。この時期は、気温差があり体調を崩しやすいため、気温に合わせてこまめに衣服の調節をしていきましょう。また、汗をかくこの季節、着替えやタオルを準備して清潔な体を保ちつつ、夏に向けて健康に過ごしていきましょう。



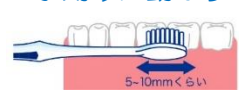
それから、梅雨の時期も熱中症には注意が必要です。こまめな水分補給や休養を心がけるようにしましょう。

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です！

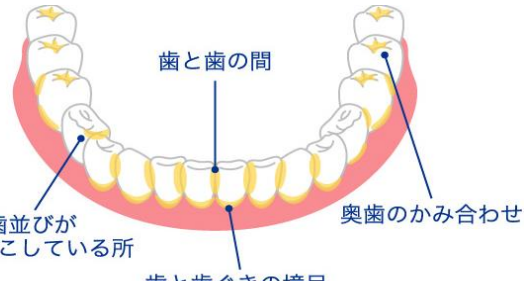
6月4日からの1週間は、「6（む）4（し）」にちなんだむし歯予防の取組より、「歯と口の健康週間」となっています。学校でも歯科検診を行いました。その後、むし歯があった生徒のみなさんは受診したでしょうか？

歯と口の健康は、全身の健康にもつながっています。健康な生活を送るためにも、早めの治療や定期検診は積極的にしていきましょう。

★歯みがきの基本です。1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯みがきしよう★

<p>ポイント① 毛先を歯の面に当てる</p>  <p>歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間にしっかり当てる。</p>	<p>ポイント② 軽い力で動かす</p>  <p>歯ブラシの毛先が広がらない程度 の力で歯をみがく。</p>	<p>ポイント③ 小刻みに動かす</p>  <p>5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。</p>
---	--	---

しこう
歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェックしよう！！



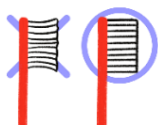
- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯ぐきの間
- 歯並びがでこぼこしている所
- 生えている途中の歯

歯並びがでこぼこしている所
歯と歯ぐきの境目



歯ブラシは“毛”がいのち

★歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたりと、十分に汚れを落とすことができません。また、歯ぐきを痛めてしまうこともあるので、今自分が使っている歯ブラシをチェックしてみましょう。1ヶ月に一度の交換が理想です！

～今のうちから熱中症対策を～

○のどがかわく前に水分補給！

→体育や部活動では、今まで以上に水分をとるようにしよう。

○帽子の着用や涼しい服装でいよう！

→帽子をかぶることで、直射日光を防ぐことができます。

○十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を！

→暑さに負けない体づくりの基本です！



【6月のSC来校日】

7日（金） 10：30～17：30

14日（金） 10：30～17：30

28日（金） 10：30～17：30

※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。