

ハッピーライフウィークが始まります ~6月5日(水)から6月12日(水)~

今年度の目標

睡眠時間を
7時間以上確保

メディア
2時間以内

栄養バランスを
意識 (赤黄緑)

ご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。実施後、カードを持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入をお願いいたします。

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です

『歯と口の健康週間』に合わせて、給食では「かみかみメニュー」がです。

噛むことによって、唾液の分泌がよくなります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。意識するだけでも、噛む回数が変わってきますよ。



歯ブラシはきれい!?

イタイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を ていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといよ

歯垢が付着している人は、歯肉炎も併発している傾向がありました。昼休みの後、歯みがきをしていない人がいるようです。自分の歯みがき習慣を見直す機会にしてください。歯みがきセットを持ってきてくださいね。

歯科検診 結果発表

	むし歯	要観察歯	歯肉炎	歯垢	要注意乳歯
保有人数	1人	21人	23人	10人	4人

もうすぐ地区大会！準備は万端ですか？



毎日頑張っている部活動の集大成の時期ですね。皆さんが、自分の力を発揮できることを祈っています。ケガに注意し、万全の状態で大大会に挑んでください。大大会に向けて、自分でできる準備をしましょう！

- ★ 準備運動やストレッチをしっかりとしましょう。
- ★ 手も足も、爪は短く切っておきましょう。
- ★ コンタクトレンズを使用する人は、保存容器や洗浄液を準備しておきましょう。

頑張れ出中生！



熱中症に注意！ひとりひとりの意識が大切です

1. 暑さを避ける

- ・涼しい服装をしましょう。日傘や帽子の活用も。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を。



2. マスクの着用について

(マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体調調節がしづらくなってしまいます。)

- ・マスクを着用するときは、激しい運動は避けましょう。
- ・気温、湿度が高いときは、特に注意！



3. 水分補給

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に。(ペットボトル500ml：2.5本、コップ：約6杯)
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

1日分足りる量の水分を、水筒で持ってきてみましょう。ハンカチとは別に、汗拭きタオルも忘れずに！

4. エアコン使用中もこまめな換気

- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。



5. 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- ・暑さに備え、暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動を(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)。水分補給は忘れずに！
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養。

参照：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

保護者の皆様へ

水泳前健康調査を配付しました

今年度も、1学期中に、保健体育の授業で水泳を実施する予定です。

本日、「水泳授業前の健康調査について」を配付させていただきました。

「家庭連絡封筒」に入れた状態で、**6月10日(月)まで**に、提出をお願いします。



すべての検診が終了しました

随時、検診結果から病院受診が必要な生徒へ「結果のお知らせ」を「家庭連絡封筒」に入れて、上記の書類と一緒に配付しました。ご確認をお願いします。病院に行かれた場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。

「歯石のある生徒が多くいたので、食後の歯みがきを頑張ってくださいね！」

学校歯科医様からのコメント

