

Healthy life

6月号

梅雨の季節を迎えました。ジメジメとした毎が続きますが、汗の始末や着替えの用意をしてくるなどして、体調を崩さないにしましょう。

各種地区大会も近づいてきました。大会当日は万全な体調で臨めるように感染症対策・熱中症対策など自分でできることを確実にしていきましょう。

6月は「歯や歯ぐき」の健康についても考え、実行してほしいと思います。

6月の保健目標
歯と歯ぐきを
大切にしよう

目指せ！8020

80歳で20本以上
自分の歯を残そう

食べたら歯をみがこう

むし歯や歯周病の原因は、細菌のかたまりで、歯垢（プラーク）と呼ばれるものです。うがいでとはとることができません。毎日の歯みがき（ブラッシング）が大切です。

歯間ブラシやデンタルフロスを利用しよう



普通の歯ブラシではとれない歯垢も、歯間ブラシやデンタルフロスを使うことで、さらにきれいになります。

むし歯がなくても歯医者さんに定期的にかかろう むし歯がある人は、早く治そう

5月10日・31日に実施した「歯科検診」の結果、治療が必要な58人の生徒には「治療のおしらせ」を配付しました。用紙をもらった生徒は早めにかかりつけの歯科医院に予約をいれて、受診をしましょう。今回用紙をもらわなかった生徒も、引き続き口腔内の健康を保っていきましょう。

口腔内をきれいに保つことは、感染症予防にもつながるといわれています。

よくかんで食べよう

- 飲み込む前に、もう10回かむ。
- 食べ物を一口食べたらず、はしを置く。
- 食べ物が口の中にある間は、飲み物を飲まない。（水分で流し込まない。）



衣替えの完全実施です！



来週から完全実施になります。しかし、朝方は半そで1枚では肌寒い日もあります。天候や体調に応じて、長そでのワイシャツで調整してください。また、下着を着ることで体温調節が可能になります。内科検診時に下着を着ていない生徒がめだちました。体操着に着替えたら、基本は半そで・ハーフパンツです。きちんと汗を吸い取ってくれる下着を身に付けましょう。