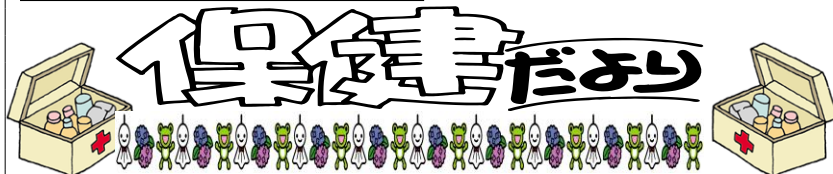


- 歯の健康について意識して生活しよう
- 梅雨時の衛生に気をつけよう

【安全目標】

- 梅雨時の衛生に気をつけ、安全に過ごそう



「光陰矢のごとし」（こういんやのごとし）といいますが、忙しい毎日を送っていると、1週間があっという間に過ぎていきますね。修学旅行・職場体験を目前に控えた2・3年生の皆さん、今はわくわく感でいっぱいのことでしょう。元気に「行ってきます!」「ただいま!」と健康で安全な3日間が過ごせるよう、今から体調管理をしっかりしておきましょう。

さて、そろそろ梅雨の季節を迎えます。雨の日は時間が少しゆったり流れるように感じませんか？そう思えば、これから迎える梅雨も悪くはないものです。天気によってはまだまだ気温差が生じる時期です。体調に気を配り、雨を楽しむゆとりを持って過ごしましょう！ちなみに私はお気に入りの傘をさすことを楽しみにしています。今年こそはステキなレインシューズでも買って雨を楽しもうかなと思っています。（レインシューズを履いていくところはありませんが）皆さんも雨の日の楽しみを見つけてみてはどうでしょう。



梅雨の季節を迎えるにあたって



○皆さん、ハンカチやハンドタオルを持っていますか？手を洗ってピッピッと手を振っている人をよく見かけます。汗をかく時期になりました！手や汗をふくためにも用意をしましょうね！

○部活動に熱が入る時期を迎えます。熱中症が心配されます。こまめに水分を摂るよう心がけましょう！のどが渇く前に水分を摂ることが大切です。

給食後歯磨きをしたいと思っている人、いますよね。ぜひ磨いてください。昼放課を利用して。もちろん歯ブラシ管理は自分でね。

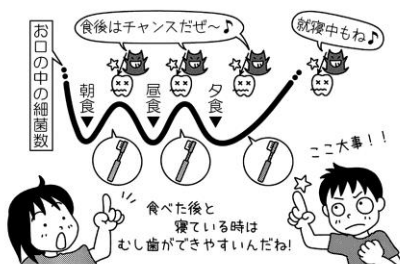
衛生面も…夏の水分補給

【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」。夏期はとくに頻繁にお手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なく洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗えるもののがいいですね。

【ペットボトル】気をつけたのは「飲み残し」。いったん封を開けたものは、ふたを閉め直しても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちはしません。中身が傷んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった…ということのないよう、十分注意してください。



食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



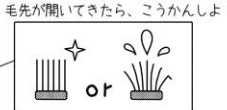
きちんとみがけてる？

歯と口の健康週間

6月4日〜10日

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



歯科検診結果を全校の皆さんに配付しました。その中で「歯石があります」に○があった人が何人かいました。歯石は歯磨きでは取ることができません。歯医者さんで取っていただきましょう！また、歯垢や歯肉の状態で「要観察」の人がかなり多くいました。むし歯がないからOKではなく、歯の汚れや歯肉の状態も意識してください。ブラッシングで歯垢は取れ、歯肉は健康になります。

つばやき 新年度がスタートし、なかなか運動する時間もない今、どう体力を維持するのか日々悩んでいます。エスカレーターを使わない、電車に乗った際には座らない、少ししかとを浮かしてつま先立ち、絶対に買い物ではカートを使わない等、今実践していることです（笑）。皆さんは普段の生活の中で何か心がけていることはありますか？あったら教えてください。

