

梅雨入りが発表され、ジメジメした季節がやってきました。雨が降ることが多くなり、室内が湿っぽくなります。その中で、活動する機会が増えてきますので、安全な室内での過ごし方を心がけてください。

また、4月からの疲れがたまってきているようで、体調を崩している生徒がとても増えています。生活習慣の見直しをしてみましょう。

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリップに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p>

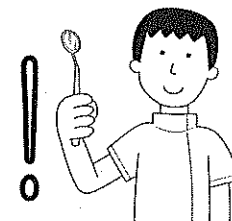
### 保健委員会から

3年生、2年生は、古都体験学習や、自然体験学習などで、疲れがたまり、1年生も、部活などで疲れていると思います。疲れていると、体の抵抗力が低下し、風邪などをひきやすくなってしまいます。しっかりと食べたり、十分な睡眠をとって、疲れを取りましょう。

具合が悪い時は、無理をしない事が大切です。



# 6月6日は歯科検診！！



## ☆歯科検診を受けるにあたっての確認事項☆

- ①朝食後には必ず歯を磨いてくる。
- ②検診前には軽く**ブクブクうがい**をする。
- ③1年8組・1年9組・1年10組・個別支援学級の人たちは検診が午後になります。  
給食後に**歯みがき**をしましょう。(歯みがきセットを忘れずに持ってくる！)

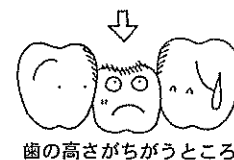
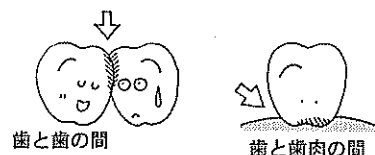
歯科検診中、校医の先生が「C (シー)」や「O (まる)」など様々な暗号のような言葉を言っています。歯科検診ではむし歯だけをチェックをしているのではなく、下記の4つの項目についてみています。検診中、校医の先生の言葉を聞いてみましょう。

### ①歯の状態

校医さんの言葉	状態
/ (しゃせん)	特に問題はありません
C (シー)	むし歯があります
CO (シーオー)	むし歯になりそうな歯があります
O (まる)	治療が済んでいる歯があります
× (ばつ)	治療が必要な乳歯があります

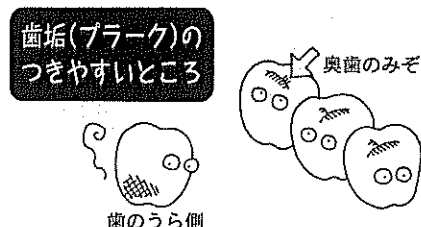
### ②歯並び・かみ合わせ・あごの状態

0	特に問題はありません
1	様子を見てください
2	歯科医院への受診をお願いします



### ③歯垢(しこう)の状態

0	きれいです
1	少し歯垢がついています
2	かなり歯垢がついています



### ④歯肉(しにく)の状態      \*歯肉=歯ぐきのこと

0	健康です
1	少し炎症を起こしています
2	炎症がひどくなっていて、歯科医院への受診が必要です

☆色をつけたものは、歯みがきを丁寧に続けることで改善します。