



3年生の古都体験学習も無事に終わり、今週は2年生の自然体験学習があります。1年生は元気に部活動に参加している姿が見られますが、いよいよ朝練習も始まりました。夜は早めに休み、疲れをためないようにしてください。

梅雨が近づき、気温も上がってきました。これから雨も多くなり、湿度も上がってきます。梅雨時は食中毒も心配です。清潔に気を付けて気持ち良く過ごしましょう。

**梅雨どきは  
ハンカチ・タオルを忘れずに！**

食事の前やトイレの後に  
汗をかいたとき  
雨でぬれたとき

**みんな、いつ脱ぐ？**

衣服の調節は自分の判断でね。



また、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、季節の変わり目の体調を崩しやすい時期です。上着の脱ぎ着をして衣服の調節をし、自分でしっかりと体調管理をするようにしましょう。朝から体調が悪いときは、ジャージの上下を持ってきておくようにすると安心ですね。

**6月の健康診断**

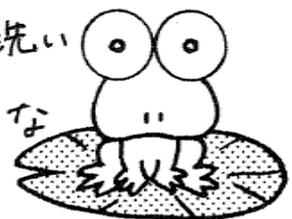
- 4日(水) 1年生内科検診 校医：遠藤芳広先生(遠藤クリニック)
- 5日(木) 1・3年生歯科検診 校医：磯部一男先生(イルヤ歯科クリニック)  
山野井涼一先生(山野井歯科クリニック)

\*1年7~10組は午後の検診になります。給食後の歯磨きの用意をお願いします

☆「視力検査」「聴力検査」「1年生耳鼻科検診」「2年生歯科検診」「2・3年生内科検診」の結果、所見の見られた人にお知らせをお配りしています。早めに医療機関で受診することをお勧めします。

保健委員会から

6月に入ると、気温の差が激しくなって風邪を引きやすくなります。風邪を引かないためには体調管理をしっかり行ったり、手洗いを徹底すると効果があります。手洗いをする時は、流しに掲示している手洗いポスターを見ながら丁寧に手を洗ったり、ハンカチを使ったりしましょう。



# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

これまで『歯の衛生週間』と呼んでいましたが、“歯”だけではなく“歯周病”“歯肉炎”や“顎関節症”などが注目されるようになり、2013年度から『歯と口の健康週間』と呼ぶことになりました。歯や口の健康は、歯みがきや食生活といった生活習慣と深くつながっています。「口は食べ物が入る最初の場所」です。将来に渡って、健康に食べ続けることができるような生活習慣を心がけましょう。

- 歯みがきはていねいにしていますか？ 特に寝る前の歯みがきがポイントです。
- バランスよく食事をしていますか？ 牛乳などでカルシウムを意識して摂りましょう。
- ダラダラ食べはむし歯のもとです。間食や甘いものに気を付けて！
- 柔らかいものばかり食べず、よく噛んで食べましょう。

①基本は食べたらすぐに歯みがき！	②おやつなど甘いものを食べすぎない	③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる	④定期的に歯科検診を受ける
 <p>おはしを(歯)ブラシに 持ちかえろ</p>	 <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p>	 <p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p>	 <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p>

## ～あごが鳴る、口が大きく開かない、あごが痛む…顎関節症～

頭痛・耳鳴り・肩こりの原因にもなる顎関節症。年々増加傾向にあり、“むし歯”“歯周病”に次ぐ第3の歯科疾患とも言われています。むち打ちなどの外傷やストレスなどの他、次のような生活習慣も原因であると考えられています。自分の癖を見直してみましょう。

- ① 「くいしばり」「歯ぎしり」「歯をカチカチならす」など
- ② 左右どちらか一方でばかりで噛むくせがある
- ③ うつ伏せ寝、頬杖をつく癖、あごの下に電話をはさむ、猫背の姿勢など



## ☆保健委員会で募集した「8020運動普及標語」の一部を紹介します☆

- 1-1 : ぴかぴかの この歯はずっと たからもの
- 1-2 : いつまでも 笑顔を守る ステキな歯
- 1-10 : 歯をみがき 年は老いても 歯は老いぬ
- 2-2 : はみがきは 笑顔でいられる 魔法です
- 2-5 : 二十本 毎日磨けば 宝物
- 2-9 : いつまでも 残しておこう 命の歯
- 3-1 : 笑う時 みんなに見せたい きれいな歯
- 3-6 : 笑顔から 輝く白い きれいな歯
- 3-7 : みがこうよ 未来もおいしく 食べるため



～ご協力ありがとうございました♪～