



A colorful illustration of a boy and a girl playing in a field of flowers. The girl on the left has dark hair with a pink bow and is wearing a pink shirt. The boy on the right has dark hair and is wearing a yellow shirt. They are both smiling and waving. The field is filled with large purple flowers and smaller blue flowers. A rainbow is visible in the background.

## A decorative border at the bottom of the page featuring a repeating pattern of stylized flowers and leaves in shades of purple, blue, pink, and green.

**保護者の方へ 健康診断結果を配付しています**

**受診後は、受診報告書の提出をお願いいたします。**

## 健歯代表生徒が決まりました

5月15日（木）歯科検診の際、3年生から男女1名ずつ「健歯代表生徒」を選出しました。健歯代表生徒とは、むし歯がないことはもちろん、歯肉の状態がよく、歯並びもきれいな生徒が選ばれます。



おめでとうございます！

3-1 安保さん

3-6 塚田さん



小さいころからの積み重ねがあってこそその受賞です。これからもきれいな歯を守っていきましょう。おめでとうございます！

## 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

## 食中毒に注意しましょう！



お弁当・飲みかけの飲み物の常温放置はNG！



料理・食事の前は  
しっかりと手洗いを！

食材をよく加熱  
しましょう！



## 食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。

