



日中は暑い日々となってきましたが、朝晩は冷え込む日もありますので、体調管理をしっかりとしましょう。また、水分補給のための水・茶・スポーツドリンクをなるべく持参するようにしましょう。



歯を大切にしよう



むし歯・歯肉炎の予防

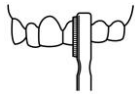
1 みかき残しのないようにしよう。

奥歯のみぞ



歯ブラシのかどを利用して、動かします。

歯と歯の間



歯ブラシを立てて、1本ずつ

歯と歯肉のさかいめ



歯ブラシの毛先を45度の角度にあて、小さく動かします。

2 だらだら食べをしない。



口の中の糖分をミュータンス菌が食べ、酸を作ります。この酸が歯をとかします。これがむし歯です。

3 定期的なチェック



むし歯だけでなく、歯石・歯肉炎の人も受診しよう。

4 よくかんで食べよう。



かむとだ液がたかくさん出て、むし歯予防になります。

学校歯科医先生より

歯科検診後、学校歯科医渡邊恵美先生から次のようなご指導がありました。

- ・むし歯の本数が多い人は、少なかったですが、治療の必要な人は早めに治療してください。
- ・歯肉炎の人もいますので、食後は正しい歯みがき習慣をつけましょう。
- ・今年は、検診の態度がとても良かったです。

「歯と歯ぐきの健康」の標語を募集しています

(保健委員会)

詳しいことは、6月1日配布した応募用紙を見てください。優秀作品3点は、平成27年度歯科保健図画・ポスター・標語コンクール(北蒲原歯科医師会)へ出品する予定です。

6・7月の保健行事

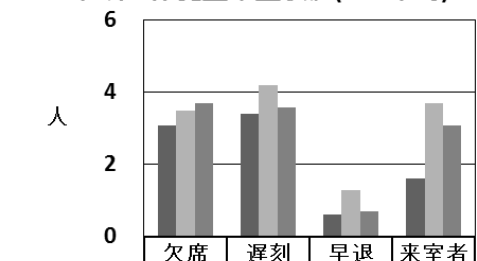
月 日	検査項目	持ち物・注意点・(内容)
6月18日(木)	耳鼻科健診	髪が長い人は、耳がでるようにしばるか、ピンでとめる。
6月19日(金)	セーフティー教室	6限14:40～ 体育館にて 講師-阿賀野警察署生活安全課長様 「薬物乱用防止・非行防止等の内容の講演会」保護者の皆様もどうぞお越しください。
6月26日(金)	1年歯肉炎予防教室	歯ブラシ・赤鉛筆・ペットボトル500ml くらい・ティッシュ持参
7月10日(金)	2年性に関する講演会	2限9:40～ ランチルームにて 講師-市健康推進課の助産師様・保健師様 保護者の皆様もどうぞお越しください。

出席・保健室来室状況

5月は4月と比較すると、欠席・遅刻・早退・保健室来室者とも増加しました。昨年5月と比較すると、欠席はよい傾向となっていますが、遅刻・早退・来室者は増加しています。これは、学校生活の疲れが出てきているためと思われます。

スクールカウンセラー寺門先生に相談予約したい場合は、学級担任か、教育相談担当の畑か、保健室の伊藤に言ってください。1学期来校日6/19(金)、6/26(金)、7/3(金)、7/17(金)です。

出席・保健室来室状況(1日平均)



■27年 4月	3.1	3.4	0.6	1.6
■27年 5月	3.5	4.2	1.3	3.7
■26年 5月	3.7	3.6	0.7	3.1