

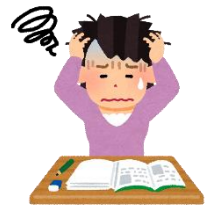


期末試験中こそ睡眠時間の確保

明日から期末試験が始まります。そこで気をつけて欲しいのが「睡眠時間」です。勉強したことが記憶に定着するのは寝ている間。つまり、睡眠が少ないと脳は勉強したことを整理することができないのです。また、過度に睡眠時間を削ると集中力が下がり結局良いパフォーマンスを出せなくなります。「睡眠時間はしっかりとり」こと。これこそが成績をあげるための最も正しい戦略です。また土曜日・日曜日寝だめすることもNGです。起床時間は変えないように心がけてください。



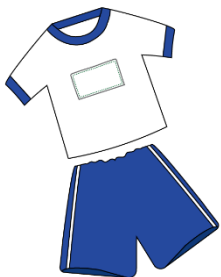
寝落ち厳禁！！



発熱による体調不良者も増えています。体調管理優先で明日からの試験の臨んでください。

熱中症予防対策温湿度計設置

第一、第二体育館に温室計が設置されました。設置場所は入口入って左側です。熱中症の危険度も一目で分かります。体育の時間や部活動の開始時間前に体育館の環境を把握する上でも、確認するようにしてください。



体操服貸し出し禁止！

保健室の体操服の貸し出しを禁止しています。理由は3つあります。1つ目は借りに来て、貸し出し中だった時に舌打ちをして帰る生徒がいました。2つ目は何度も同じ生徒が借りに来たりしています。3つ目は返却が遅いことです。マナーが悪い生徒が多いので当面、貸し出し禁止としました。保健室の貸し出し物品は基本的には万が一の場合だと思ってください！

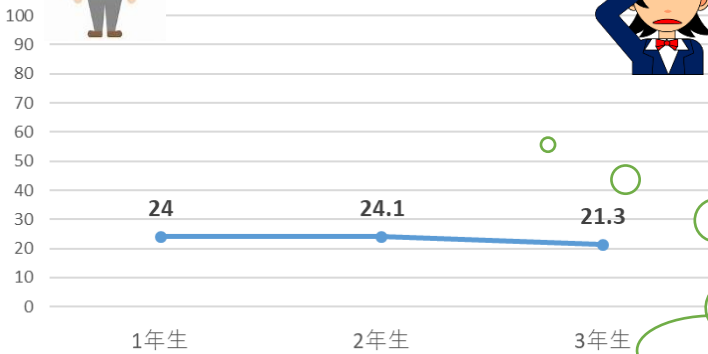
松井学校歯科医による保健指導が17日(月)に実施されました。



学校での健康診断でむし歯のお知らせをもらって歯医者に行ってもむし歯でないことがあります。学校での検診はあくまでもスクリーニングです。歯医者に行ってもレントゲン等でしっかり確認してください。やっぱり、定期検診することが歯を健康に保つ秘訣です！



歯科の受診率 (6月25日現在)



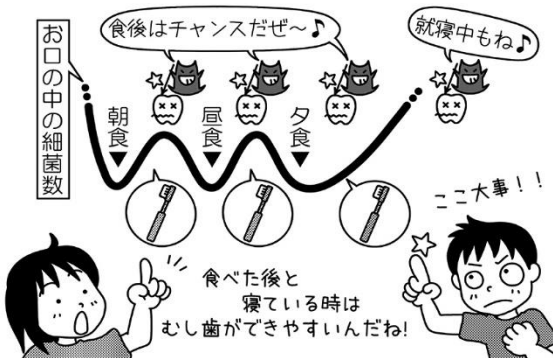
<生徒の感想>

「唾液の少ない奥歯をしっかり磨こうと思った」
 「歯磨き粉を見直して、フッ素入りを使おうと思った」
 「甘い物をダラダラ食べるより一気に沢山食べる、ジュースは一気に飲む方がいいと分かった」
 「うつ状態」間食の頻度とむし歯の関係が分かったので気をつけたいと思った」

残念なことに…歯医者に行ったのは67人だけ。まだ200人以上の人が未受診です！口腔内はむし歯だらけ！

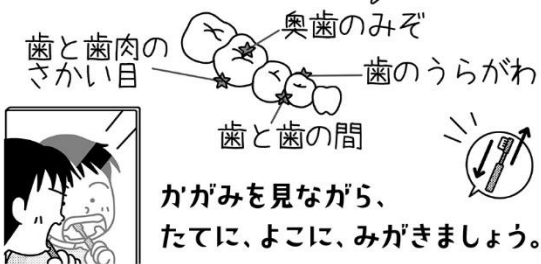
7月3日、4日に歯科の保健指導があります。対象者は未受診者です。未受診の生徒は試験中に予約を入れて、試験後に歯医者にレッツゴーです。

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？

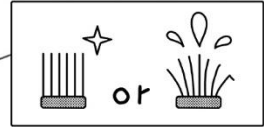
- * 歯磨きをフッ素入りに！
- * かかりつけの歯医者で定期検診とクリーニング！
- * 間食、ジュースをダラダラ食べない。*
- * 唾液の分泌が少ない奥歯はしっかり磨く！

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…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



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。定期的きれいにしてもらいましょう。

