



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯の衛生週間」だったものが歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で2013年に変更されました。

この週間を利用して自分の歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。

昨日で全学年の歯科検診が終了しました。

笹谷先生からのお話で「むし歯があるから、早く歯医者へ行った方がいいよ。」「むし歯はないけど、歯石がある。もったいない。」「歯の裏側をもう少しみがこう。」「歯とはぐきのさかい目が汚れている」「奥歯をしっかりみがこう」など、言われている人がいました。あなたはなんと言われたか覚えていますか？思い出して下さい。

もう治療してしまった人は、1年4人、3年7人の11人です。意識が高いですね。

今、治療中の人もいるかと思いますが、まだ歯医者さんへ行っていない人は、1日も早く治療を始めましょう。時間がない。という人もいますが、水曜日は部活動がありません。水曜日に予約をとって下さい。後で行こう。夏休みに行こう。と思っているうちにすぐ日がたってしまいます。1年生は夏休みに入ると、どんどん部活動も忙しくなっていきます。今のうちにむし歯を治療して夏休みは部活動に打ち込んで下さい。歯石のあった人はそのままにしておくといずれ歯周病になります。ぜひ、歯医者さんでとってもらいましょう。

**じょうずな歯みがき7つのコツ**

**歯ブラシ選び**

小さな歯ブラシを選ぼう

**歯みがき粉のつけ方**

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

**歯ブラシの持ち方**

えんぴつを持つように軽く

**毛先の当て方**

歯の面にまっすぐあてます

**動かし方**

力を入れずにこちょこちょと細かく

**みがく時には**

1本1本ていねいに

**みがき終わったら**

ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

10〜20本につき10〜20回が目安

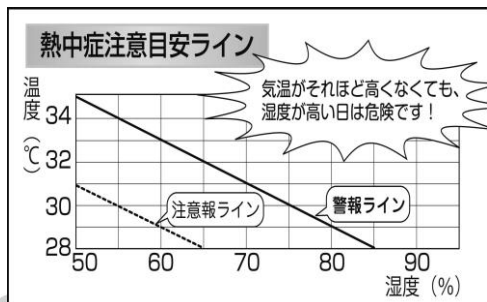
給食後、ほとんどの人が歯みがきをしています。が、歯科検診の時に、結構歯垢のついている人が見られました。歯みがきをしているけれど、汚れが落ちているかは疑問ですね。「歯みがきした」＝「きれいになった」とは言えません。「汚れを落とす」つもりで、ていねいにみがいてほしいと思います。みがいた後、舌で歯を触ってみて下さい。ツルツルしていたら合格です。それは、きれいになっている証拠です。みがいた後確認しましょう！！



**給食後の歯みがきは、無言歯みがきで！！**

飛沫がとびちらないようにしましょう。

# <熱中症に注意!!>



これも熱中症のサインです

★こむら返り  
筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ  
暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。



熱中症は命に関わる大変な病気です! 運動中はマスクをはずした方が安全です。

おかしいな、と思ったらすぐに運動を中止し、水分補給して休んで下さい。我慢しないで友だちや先生に伝えましょう。



## <6月の予定とお知らせ>

- ① 6月 8日 (火) 13:45~ 校医検診 (2-3, 2-4, 3-1)
  - ② 6月10日 (木) 13:45~ 校医検診 (3-2, 3-3, 3-4)
- 心臓の音を聴きます。昼休みは静かに過ごしましょう。体操服を忘れずに!
- ③ 6月 9日 (水) 検尿二次 (二次検査該当者で前回忘れた人は提出してください)
  - ④ 耳鼻科検診 (1年) 日時は未定です。マイクロバスで輪島病院へ行きます。
  - ⑤ 尿検査の結果、お知らせをもらわなかった人は「異常なし」です。
  - ⑥ 健康診断の結果はすべてのクラスが終了後、7月に、MYヘルス (健康手帳) を通して、お知らせします。

