



今年度より全校一斉の歯みがきタイムが始まりましたが、歯磨きの習慣はついてきたでしょうか？磨いているつもりでも、磨けていないことがあるので、噛み合わせを意識してしっかり磨きましょう。また、歯科検診は9月2日（木）に変更になりまだまだ先ですが、去年のむし歯を治していない人は、自主的に歯医者に行っておきましょう。

数字
で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

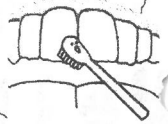
たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってブラッシングの目でもらうと安心です。



梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう



食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです



晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体もスッキリ



体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに



雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！



保健室から 落とし物の巻

最近よく、落とし物が届く



...というか落ちている

落ちているものもごまごま



でも、探しても見つからないこともある

家に教室にも 体育館もない



ありがとう。ちょっと！昨日私のカバンにジャージ入ってたでしょ！！



まさかのとうから出てくることもある。自分の物はしっかり管理しよう

保健室より

◎ 健康診断の日程

18日（金）内科検診（3年）

◎ お弁当の日

10日（木） 11日（金） 23日（水） 28日（月）

◎ スクールカウンセラー来校日

3日（木） 17日（木） 21日（月） 24日（木）

