



梅雨時の6月となりました。梅の収穫の時期の雨なので梅雨（つゆ・ばいう）と言います。梅雨の別名には、麦雨（ばくう…麦が熟す時期に由来）、水取雨（みずとりあめ…田に必要な雨に由来）などたくさんあります。雨の日は時間に余裕を持って、気をつけて登校してきてくださいね。

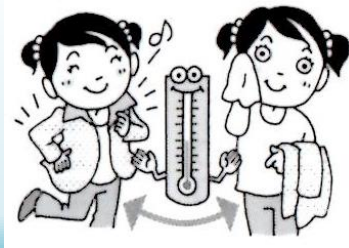


梅雨時の健康管理

今年の梅雨における降水量は例年並みの予想ですが、晴れた日には例年より暑くなる模様です。

寒い時はお気に入りの1枚で!

梅雨は気温差が大きい時期です。寒くなったらすぐに羽織れる上着を1枚持ってくるとう安心です。



暑さに少しずつ慣れよう!

梅雨は湿度が高く、喉の渇きを感じにくいですが、汗がまだ上手にかけない時期で身体に熱がこもりがち。そんな時期こそ熱中症に注意!



暑さに強いからだをつくっていきましょう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

水分補給をこまめにしよう。のどの渇きを感じなくても休憩のたびに飲んでね。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかりよう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

雨の日の登下校には十分気をつけてね★

- ★ 自転車の傘さし運転は決してしないでください。
- ★ 濡れていると滑りやすいので注意!
道路のマンホールの蓋、白線、段差は特に滑りやすいよ。



中央生の歯の状態について

6月4日～10日は

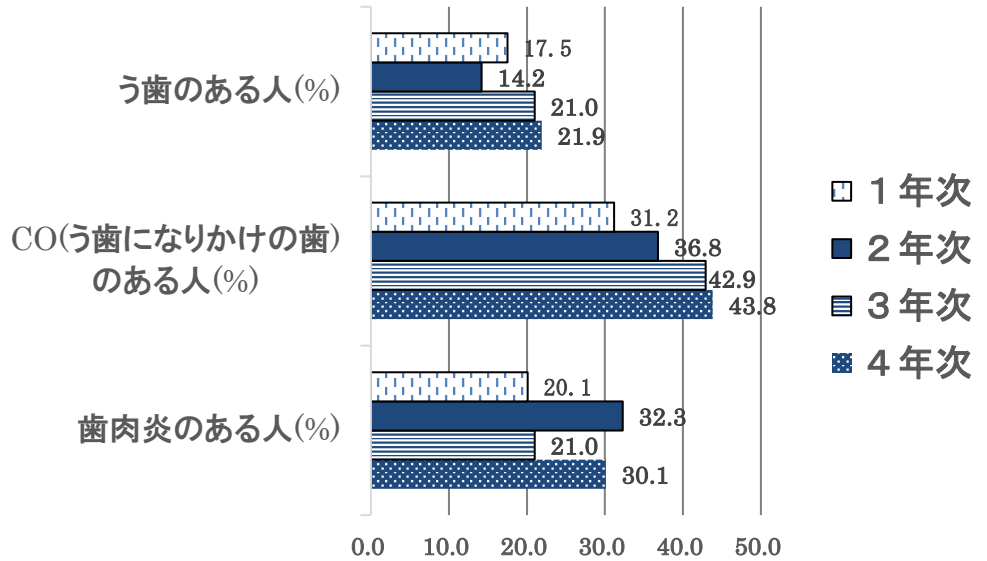


歯と口の健康週間

右のグラフは歯科検診の結果です。年次が上がるにつれ、う歯やう歯になりかけの歯のある人が増えています。また、2～3割の人が歯肉炎の状態です。

歯みがきなどのケアを丁寧にすることと、歯科医院で治療をすることが、口の中の状態を良くし、全身の体調も整えることにつながります。

今年度の中央生(昼)の歯科検診受診者の結果



歯みがきの仕方の



ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



歯ブラシ
毛先が開いたら
交換のサイン

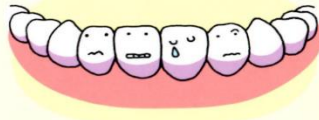


みんなのみがき残しが多いのはココだ!

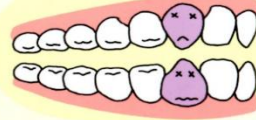
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



利き手側の犬歯

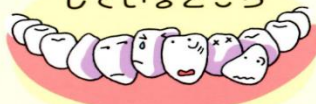


奥歯のかみ合わせ

みぞが深いところは
しっかりみがこう



歯並びがでこぼこ
しているところ



前歯の裏

反っているところに
汚れがたまりやすいよ



歯と歯のすき間はデンタルフロスですっきり!

ホルダータイプ



ロールタイプ



糸を指に
巻きつけ
使うため
コスト的
に安い。



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって
歯みがきをしても、と
れない汚れはあるもの。1年に1
~2回は歯医者さんにチェックし
てもらいましょう。



早く見つければ治すこともできます

クラス掲示