



しんねんと
新年度がスタートして、あっという間に2か月がたちました。新しい生活に
は慣れましたか？

がつ つ ゆ きせつ
6月は梅雨の季節となり、じめじめとした暑い日が多くなります。この時期は
からだ あつ
体がまだ暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。こまめに
きゅうけい すいぶん よぼう
休憩や水分をとって予防しましょう。また、朝晩と昼間の気温差もあるので、
いふく ちょうせつ あせ ぶん たいちようかんり き
衣服の調節や、汗をこまめに拭くなど、体調管理にも気をつけましょう。



行事

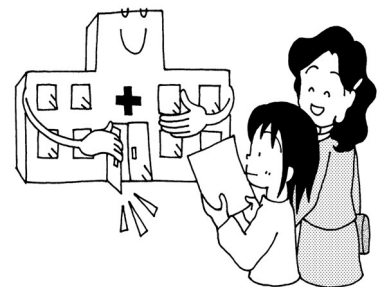
連絡



1日(木) 9:40~	し か けんしん こうとうぶ 歯科検診(高等部)	とうじつ あさ はみが 当日の朝は歯磨きをしてください。
5日(月) 13:30~	けっかくけんしん こうとうぶ ねん 結核検診(高等部1年)	はんそでたいいくぎ も 半袖体育着を持ってきてください。(詳細は高等部1年に はいしん いっせい きさい 配信した一斉メールに記載しています。)
8日(木) 9:40~	し か けんしん しょう ちゅうがくぶ 歯科検診(小・中学部)	とうじつ あさ はみが 当日の朝は歯磨きをしてください。
23日(金) 13:30~	しんぞうけんしん かくがくぶ ねん しょう 心臓検診(各学部1年、小4) →4/25 に実施できなかった じどうせいとたいしょう 児童生徒対象	しょうがくぶ ふくそう てくび あしくび で ふくそう どうこう 小学部の服装は手首、足首が出る服装で登校してください。 ちゅうがくぶ こうとうぶ たいいくぎ も 中学部、高等部は体育着を持ってきてください。

こんげつ てい き けんこうしんだん しゅうりょう 今月で定期健康診断が終了します

がつ じっし てい き けんこうしんだん がつ しゅうりょう
4月から実施していた定期健康診断が6月をもって終了いたします。
ほごしゃとう みなさま じゅんびとうたいへん せ わ がっこう じっし けんしん
保護者等の皆様には準備等大変お世話になりました。学校で実施した検診につ
きまして、医療機関の受診や治療が必要であるお子様には、その都度通知を配
付しています。受診・治療されました際には、担任を通して、受診カードの提出
をお願いいたします。また、学校で検診を実施できなかったお子様についても、
がっこうい びやういんとう じゅしん る た つうち はいふ
学校医の病院等で受診するための通知も配付しております。受診されましたら
じゅしん ていしゆつ ねが
受診カードの提出をお願いいたします。



つ や ぞ む たい ちようかんり 梅雨寒の体調管理



つ ゆ じ き
梅雨の時期には、いつもと同
じように生活していても体調を
崩してしまうことがあります。自
分の体と健康を守るのは、あな
た自身です。しっかり「体の声」
を聴いて、自分の体を大切にし
ましょう。体調管理のために、
こんなことを試してみてね。

- ☐ カーディガンやベストなど
脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭(髪)を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くスト
レッチをする
- ☐ 温かいものを食べる(スープや
お茶など)
- ☐ クエン酸を積極的に摂る(梅
干し、お酢、レモンなど)





歯周病を予防しよう



歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行します

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきはうすいピンク色で、引き締まっていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は歯が抜けてしまう。

歯周病を予防する
は
歯みがきのコツ



45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使う

歯垢と歯石の違いって？

歯垢とは



食後数時間で
作られ、
むし歯の原因に
なります。
歯みがきが
大切です。

歯石とは



歯垢が石灰化
したもので、
歯周病を
進行させます。
歯医者さんで
取り除いて
もらいましょう。