



しんねんど 新年度がスタートして、あつという間に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、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

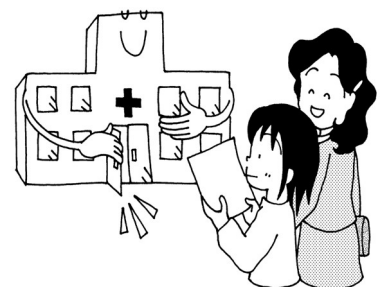
連絡



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 いっせいにきさい 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 びょういんとう 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 ていしゅつ 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 ょ う かん り 梅雨寒の体調管理



つ ゆ じ き おな
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)



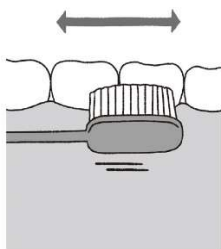


は けん こう は 歯みがきで健康な歯を

★歯みがきのコツ



歯ブラシは鉛筆の
にぎり方で持つ



小刻みに動かす

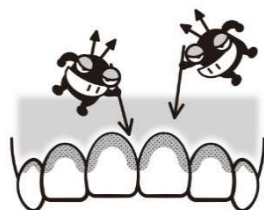


軽い力で

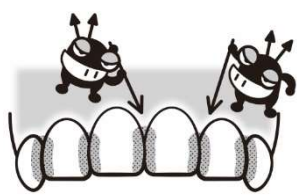


鏡をみながら
歯をみがく

★みがき残しやすい場所は？



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこ
しているところ

★むし歯になりやすい習慣は？



食後に歯みがきを
しない



食べ物をよくかんで
いない



食後に歯みがきを
しない

大切な
ワケ

寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

