



6月に入り梅雨が近づいてきました。雨が多くなるとなんとなく元気がなくなる人もいますね。でも、そんな時こそ、気分をコントロール。生活リズムを整え、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。



I

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

II 健康診断の

事後措置

健康診断の結果で、受診が必要な生徒には結果通知を配付します。歯科検診は3-1・3-2のみ終わっていますので、他のクラスは歯科検診が終了した後に配付します。放課後や土曜日、夏季休業を利用して受診をしてください。今年度も、昨年度に引き続き、「むし歯がある」と言われた生徒全員が治療することを目指しています。むし歯は、「まず治療」をして、そして、「予防に努める」ことが大切です。

受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

☆ 提出締切は、**9月1日（金）**

受診回数が多くて提出に間に合わない時には、保護者を通じて学校へ連絡してください。

歯と口の一日を 見てみよう

寝ている間に、口の中の細菌が増えちゃったよ。

細菌が、食べ物の残りを栄養にして、「酸」をつくるよ。

「酸」で歯の表面が少し溶けちゃう。

でも、大丈夫。だ液が口の中を中性に戻してくれる。溶けた歯の表面ももどに戻った！
再石灰化というよ

寝ている間はむし歯になる危険大！細菌を洗い流したり、口の中を中性に戻すだ液がぐんとへっちゃうから。



インタビュー

歯がきれいな
美さんに、
秘訣を聞いてみよう



●いつ、歯をみがきますか？

食べた後みがきます。歯垢は細菌のかたまりでしょ？ 細菌は糖をえさにして歯を溶かす「酸」を出すから、その前に、歯垢を歯みがきで取り除きます。口の中をきれいにね。それから寝ている間は歯垢の細菌が増えるから、朝起きた時と寝る前にもしっかり歯垢を取り除いておきます。

●してはいけないことは？

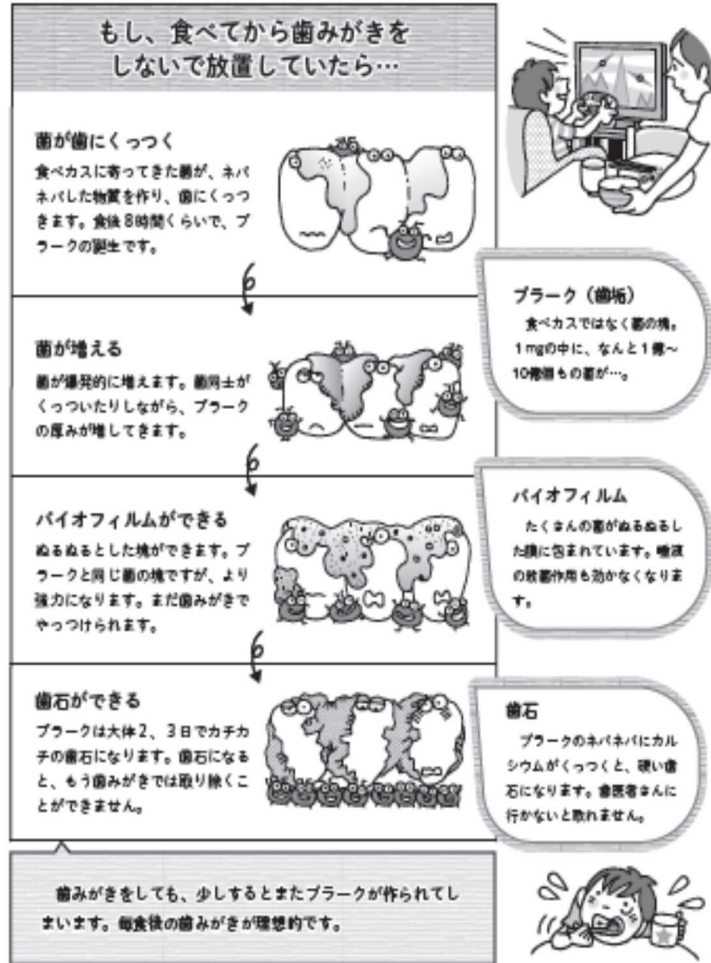
ダラダラぐいです。だ液が口の中を中性に戻す前にまた食べると、ずっと「酸」が出ます。歯がとけるわ。

●歯周病はどうですか？

歯周病の原因も歯垢の中の細菌です。だから、歯垢を取り除くために、一本一本いいいにみがいています。

Ⅲ 知っておこう！

ブラクは口の中でどうなっていくの？



Ⅳ スクールカウンセリングの案内

今困っていること、悩んでいること、心配なこと、気になっていることはありませんか？ 一人で悩まないで、気軽に相談して一緒に話し合ってみませんか。相談は、生徒本人でも、御家族の方でもあるいは御家族と一緒にでもかまいません。相談の秘密は守ります。担当するスクールカウンセラーは、酒匂清子先生です。

話すだけでも気持ちが楽になると思います。

☆ 希望される方は、担任または保健室まで御連絡ください ☆

場所は、教育相談室です。 日程は次のとおりです。

第1回 6月8日（木） 第2回 7月13日（木） 第3回 9月28日（木）

第4回 10月19日（木） 第5回 12月6日（水） 第6回 2月8日（木）

☆ 日程は変更になる場合もありますので、事前に電話等で御確認ください。

V

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。毎日の食事は、みなさんのからだを作るだけでなく、健康を支える大切なものです。よりよい生活のために「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。また栄養をしっかり考えることも大切ですが、感謝する気持ちや、食事を楽しむ心も豊かに育ててほしいです。

6月は「食育月間」です！

Ⅵ 食中毒予防の3原則

1 清潔

一番大切なのは手洗い



2 保存

食べない料理は冷蔵庫へ

ただし冷蔵庫をあまり過信しない



3 加熱

75℃（中心部の温度）で1分以上の加熱

