

ほけんだより 6月号

太田一高附属中
保健室
R6.6.1

雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。この季節は体も心も今ひとつ調子が出ないという人が多くなり、ちょっとした不注意でけがをしたり、何気ない一言で友達を傷つけてしまったりしがちです。健康や安全に気を付けて、生活を送りましょう！

6月4日～10日は、歯と口の健康週間

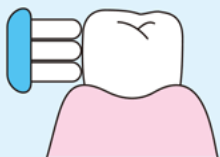
歯と口は、ものを食べたり話したりするだけでなく、表情を作ったり、体のバランスを保ったりするなど、人の生命維持や生活に深く関わっています。歯と口の健康を守り、素敵な笑顔で過ごすためにも、以下の3つのポイントを意識しながら 1ヶ所20回以上みがくようにしましょう！



むし歯を
予防しよう

「歯科検診の結果のお知らせ」で受診のすすめがあった人は必ず歯科医を受診をするようにしましょう！

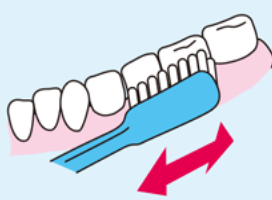
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)



(公益財団法人・ライオン歯科衛生研究所より)

スクールカウンセラー来校のお知らせ

今年度の来校予定が決まりました。生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もぜひご利用ください。

なお、カウンセリングをご希望されるときには、担任又は保健室までお伝えください。



【今年度のスクールカウンセラー】

岡本 洋子 先生

月	実施予定日(曜日)			
6	7(金)	14(金)	20(木)	28(金)
7	12(金)	19(金)		
8	夏休み			
9	6(金)	13(金)	20(金)	
10	4(金)	11(金)	18(金)	
11	1(金)	8(金)	22(金)	
12	6(金)	13(金)	20(金)	
1	9(木)	17(金)	24(金)	31(金)
2	7(金)	14(金)	21(金)	
3	13(木)			

※来校時間は午後になります。

こんな日は熱中症にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう