



6月に入り、梅雨入りが近づいてきました。雨の日が続くと、湿度が高く、気温差があり風邪をひきやすい時期です。衣服の調節を心がけ体調をくずさないようにしましょう。



(HPへ)

6月4日～11日は「歯と口の健康週間」です

クイズ 歯の役割はどれ？

- 食べ物を細かくして消化しやすくする
- 味がよくわかるようにする
- きれいに発音できるように助ける
- きれいな表情をつくる
- 脳に刺激を与えて頭が働くようにする
- 顔の形を整える
- 体に入れて姿勢やバランスを保つ

こたえ なんと……全部！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいとされています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



- 起床時に朝日を浴びる
- 朝食をとる
- 栄養バランスの良い食事を心がける
- 扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする
- 散歩やストレッチなどをする
- 好きな音楽や香りなどでリラックスする
- 湯船に浸かって体を温める

健康診断のスケジュール

実施日	項目	対象	注意事項
6月 3日 (火)	耳鼻科健診	1年3, 4組	耳そうじをしてくる
6月 11日 (水)	心電図検査	1年	体操服登校。朝練はやめる。

7つのちがいをさがそう



答え・・・窓の大きさ/左の先生のメガネ/右の歯科衛生士さんの上着のポケット
/中央左寄りの女子の後ろ髪長さ/中央右寄りの女子の上着の柄/右手前の男子
のイス/手前の女子の机の上のペシ