

定期健康診断が終了しました!

新学期スタート直後から始まった健康診断も、すべて終了しました。みなさん、健康診断を受ける姿勢はどうでしたか? 静かに待機し、医師の先生には素敵な挨拶をすることはできていましたか? 健康診断だけでなく、今後も様々な人と関わり合いながら学校生活を送っていきます。少しでもできなかったなという人は、今後気にして過ごせると良いですね!

梅雨はお肌のトラブルにご用心!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。大切なのは「こすらない」「洗すぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん

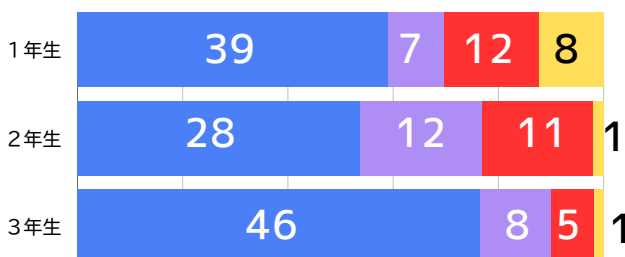
をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗すぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。

症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



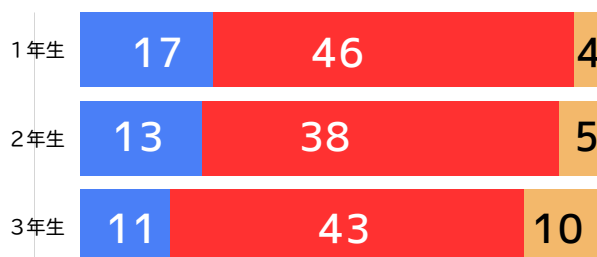
視力検査結果

● A ● B ● C ● D



歯科検査結果

● う歯あり ● う歯なし ● 未検査



配膳室前の掲示物に、歯の掲示をしています。今回の歯科検診で、各学年のむし歯の数と、歯垢がついていた人数を掲示しました。歯みがきは、毎日コツコツ行うことで効果があります。給食後の歯みがきもできている人はとても素敵ですね。

この季節は
気をつけて

梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。

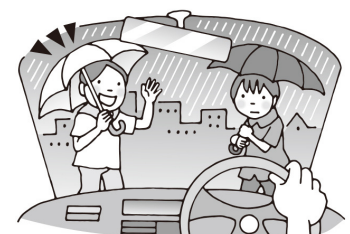


気圧が辛い

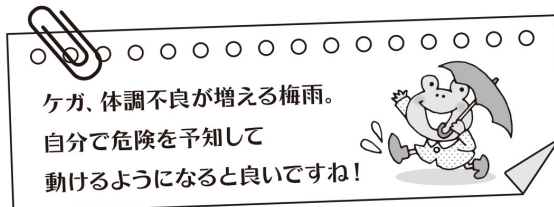
天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

ふるい歯ブラッシング、
どうしてダメなの?

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出ります。

ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えていきます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。