



3-1 小野 菅野
3-2 熊登御堂 清源

6月になり、梅雨の季節になってきました。昼夜の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。これから到来してくる猛暑の夏に立ち向かうため、今のうちに生活リズムを整えておきましょう!!

～6月の予定～

- 2日(土): 県高校総体
- 6日(水): 眼科検診
- 12日(火): 南北球技大会
- 19日(水), 20日(木): 歯科検診
- 25日(月)～28日(木): 期末考査

飲みすぎ注意!!

喉が渴いた時は、砂糖が多く含まれている清涼飲料水ではなく、ミネラルウォーターやお茶を飲むようにしましょう!!



6月4日～6月10日は

歯の衛生週間

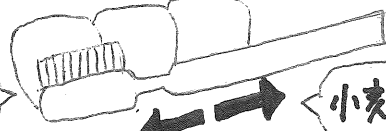


あなたは歯をきちんと磨けていますか?

歯磨きで取り除ける、歯垢はどのくらいだと思いますか? あなたは磨けていると思っ、ていても、きちんと磨けていないことは多くあります。

～歯磨きの基本～

20回



小刻み!

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上

- 小刻みに
- 1本ずつ磨く!



磨き方だけでなく、歯ブラシの違いも除去率を大きく左右します。毛先の開いてしまった歯ブラシで磨いても、新しい歯ブラシを使ったときの約60%の効果しかないという研究結果があります。約1ヶ月で交換しましょう。それより早く開いてしまうのは、力の入れすぎです。

6月19日・20日は歯科検診です!

熱中症を予防しよう!!

6月12日には南北親善球技大会があります。夏が近づき、気温・湿度の高い日が増えていきます。まだ体が暑さに慣れないこの時期から熱中症対策が大切です。以下のことを是非心掛けてください。

● ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、おみそ汁やスーパードリンクで水分と塩分を補給しましょう。球技大会では、競技に夢中になりすぎて昼ごはんを抜くことがないように気をつけましょう。

● 帽子をちゃんとかぶる

日差しが強いため、リフトをする人、またリフトの介助をする人は必ず帽子を着用しましょう。

● 水筒、タオルを持ち歩く

よく、かばんの中に水筒やタオルを入れ、ぼなしの人がいます。運動前や運動後だけでなく、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切なので、忘れずに持ち歩きましょう。

● 睡眠をしっかり取る

寝不足は、体調を崩す大きな原因のひとつです。規則正しい生活をしましょう。

食中毒に気をつけよう!

食中毒とは・・・細菌やウイルスのついた食品、有毒・有害な物質を含む食品を食べることによって起こるさまざまな症状のこと。
(主な症状→腹痛・下痢・嘔吐・発熱)

食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

料理をしたり食事をする前には、石鹸で手をよく洗う。食材や調理器具もよく洗い、清潔な状態にしておく。

② 菌を増やさない

調理したものはなるべく早く食べるようにする。食品を常温の場所に放置しない。

③ 菌をやっつける

食材は中心部まで十分に火を通す。

