



梅雨の雨空はどんよりとして気分も沈みがちですが、雨で浄化された空気の澄み具合やぬれて輝くあじさいの花など、6月にしか楽しむことができない風景があります。ゆううつな日も自分なりの楽しみをもつことで、心が晴れやかに過ごせるかもしれません。

朝晩、肌寒く感じる時もあれば、梅雨の晴れ間は蒸し暑く日差しの強い時もあり、気温の変化に対応しきれず体調を崩す人も多い時期です。気温が急上昇する日は熱中症にも注意が必要。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に気をつけましょう。



6月の予定

日 稲	健康診断	対象
6月5日 (水)	歯科検診	後期生全員
6月6日 (木)	内科検診	61・62HR
6月11日 (火)	尿検査3回目	未提出者 再検査者
6月11日 (火)	内科検診	63・64HR
6月20日 (木)	内科検診 結核検診	33・34HR
6月13日 (木) 6月27日 (木)	歯科検診	13日2・3年生 27日1年生・欠席者



お弁当の 傷みを 防ぐには

- おかずは中心まで
しっかり加熱する
 - 水気や汁気をよく切る
 - 冷ましてから弁当箱に詰める
 - 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



傘で前が
見えにくくなる



地面が
滑りやすくなる



車の運転手から 見えにくい



雨音で周囲の音 聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。



6月4日～10日は

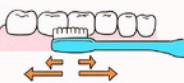


しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

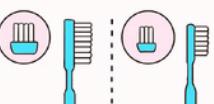
Q1 歯みがき方として正しいのは?

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q3 歯みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



(答え: Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)

前期生へ プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



『気軽に相談を』

悩みや不安を抱えている人は一人で抱え込まず、まずは身近な人に相談をしてみましょう。お家の人や友達、学校では担任の先生はもちろん、保健室やスクールカウンセラーさんもあなたの相談を待っています。話すことで心の整理ができたり、気持ちが楽になったりすることもあります。

右にあるような相談機関でも、相談が受けられるので、気軽に活用してみてください。

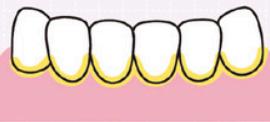
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

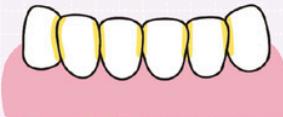
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



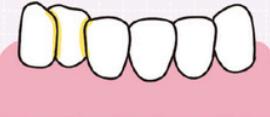
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



6月5日は環境の日

自分にできることから始めよう!

3R

Reduce=ゴミを減らす、

Reuse=くり返し使う、

Recycle=資源として再利用する



節水

水道の水を出しっぱなしにしない、
お風呂の残り湯を洗濯に使うなど



節電

必要なない照明は消す、
エアコンのフィルターを
こまめに掃除するなど



総合教育センター 088-672-5200

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの希望 088-623-0444

Mail相談 <http://www.inochinokibou.or.jp/>

※ホームページで相談フォームに入力

