

運動会が終わり、少しほっとしていると思いますが、12日から前期中間考査があります。気持ちを切り替えて、勉強に集中できるようにしましょう。過ごしやすい日もありますが、これから梅雨に入るとジメジメした日が続きます。各自で体調管理をしっかりと、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 6月 歯と口の健康を考えよう



### 6月 保健行事

日	曜	健診項目	対象者	諸注意
5日	水	歯科検診	3年、2-3	お知らせを配布された生徒は、早めに歯科医院に行きましょう。
6日	木	耳鼻科検診	全学年	髪の毛が耳にかかる人はゴムかピンでとめてください。
11日	火	眼科検診	1年、2-1、2-2	コンタクトレンズをしている人はそのまままでよいです。
14日	金	眼科検診	3年、2-3	



食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。「歯と口の健康週間」を機会に、自分の歯と口の「健康習慣」を見直しましょう。

食べかすや細菌のかたまったものでネバネバした物。プラークとも言います。



### 歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか?  
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?  
異常があれば早く治療を始めましょう。  
歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康は体の健康も守ります。



### 歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている生徒がいました。歯垢がたかくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命磨いても、歯垢は少しずつ溜まります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらうのも効果的です。