



一宮市立丹陽中学校
2024年6月

あちこちであじさいの花がきれいに咲いています。あじさいは、それぞれ微妙に違った色、その花びらに浮かばせています。いろいろな可能性にあふれているみなさんも、あじさいのような自分だけの色をつけていくのでしょうか。いろいろなことにトライしてみましよう。

梅雨時も健康で過ごすために

梅雨の季節は、ジメジメと湿気の多い日が続きます。こんな時はつい気分も湿りがちに……。晴れた日には元気に体を動かしてリフレッシュを心がけましよう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意ましよう。

<衣服の調節に注意！>

- 気候と自分の体調に合わせて、服装の判断をましよう。こまめに天気予報をチェックして参考にするとういのですよ。
- 急な雨にも対応できるように、雨具やタオルはいつも用意しておきましよう。



<食中毒に注意！>

- 食べ物に触れる前に、必ず石けんを使って手を洗いましよう。
- 生ものは控え、中心部までしっかり加熱したものを食べるようにましよう。



<熱中症に注意！>

- 規則正しい生活で体調管理をましよう。
- こまめに休憩し、水分補給をましよう。水筒の準備を忘れずに。
- 急に暑くなった日の運動は軽めにして、徐々に体を慣らましよう。
- 体調の悪い時は無理をしないで様子を見ましよう。
- 吸湿性・通気性のいい服を着るようにましよう。汗を吸い取ってくれる下着は必ず着用ましよう。

職員室前に熱中症指数を掲示して
います。参考にしてください。



<けがに注意！>

- 滑りやすい足元に注意ましよう。
- 自転車の傘さし運転は禁止です！絶対にやめましよう。
- 時間に余裕を持って行動ましよう。



<ブルーな気分に注意！>

- 上手に気分転換をましよう。
- 雨の日の良いところを考えてみましよう。いくつ発見できるかな？



むし歯知らずの生活習慣を身につけよう！

むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



<p>①基本は、食べたらずくに歯みがきを</p> <p>おはしを歯ブラシに 持ちかえろ</p>	<p>②おやつなど甘い物を食べすぎない</p> <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p>	<p>③よくかんで、ゆっくり食べる</p> <p>だ液には口の中をきれいにする効果があります</p>	<p>④定期的に歯科検診を受ける</p> <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p>
---	---	--	---



一流のアスリートには、歯並びのいい人が多いけれど、それは偶然でしょうか？いいえ、違います。歯と運動能力には、深いつながりがあることが分かってきました。歯のかみ合わせのいい人ほど、体の重心が安定していて、筋肉の力も強いそうです。

歯は、手足のように、直接スポーツに使うところではありませんが、スポーツをする上で、とても大切な部分なのです。スポーツに汗を流しているあなたに、実力アップを目指すなら、練習と同じくらい歯も大切にしましょう。

☆ お知らせ ☆

6月6日と7日に歯科検診を行い、検診後に結果を全員に渡します。

歯科受診するよう記入があった人は、できるだけ早く受診するようにしましょう。また、受診の必要がなかった人の中にも、C0（要観察歯）やG0（初期の歯肉炎）等があった人は、特にていねいな歯みがきを心がけて、進行しないように注意しましょう。