

健康診断のお知らせ

日程は変更になることがあります

月日(曜日)	項目	対象	時間		準備
			東キャンパス	西キャンパス	
6/21・28(水)	内科検診(西)	全学年	—	13:00~	運動着上・Tシャツ
6/23(金)28(水) 30(金)	内科検診(東)		13:20~	—	ネクタイは外して準備

これまでに実施した健康診断の結果について、所見がある、または受診が必要な人にプリントでお知らせしています。受診を勧められた人は、早めに病院を受診し、その結果の報告書を保健室まで提出して下さい。進路や部活で忙しくなる前に済ませよう！



保健講話のご案内

性や薬物乱用防止について正しい知識をもつことの重要性から、本校では外部講師を招いて「保健講話」を実施しております。保護者の方も参加が可能ですので、ご案内いたします。

性に関する講話

6月29日(木)1年 13:45~ 東キャンパス体育館

薬物乱用防止講話

7月13日(木)2年 10:55~ 東キャンパス体育館

*お子様の該当学年の講話にお申し込みください。

*参加を希望される場合は、お子様を通じて担任までお知らせください。

*当日は上履きをご持参ください。

*保健講話当日、発熱及び体調等がすぐれない場合は参加をご遠慮いただきますよう、お願いいたします。

歯みがきで健康な歯を

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



1カ月も経た力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

梅雨時 注意すること

ジメジメの季節を安全・快適に過ごそう！

通学マナーをもう一度見直そう！

雨の日 こんなことに注意しよう

徒歩で登校する人も傘をさして並んで歩いている人はいませんか？気づかないうちに周りのじゃまになっているかもしれませんよ。



傘差し運転は絶対にダメ！



傘を振り回したりしない



スリッパしないように
気をつけて

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！

