

いよいよ梅雨の季節がやってきました。雨の日が多くなると、なんとなく憂うつな気分になる人も多いのではないのでしょうか。でもそんな時だからこそ、気分をコントロール！雨の日だからできることもたくさんあったり、晴れの日がいつもより楽しくなったり。見方を変えて、梅雨の季節を乗り切りましょう。

今週末には体育祭があります。しっかりと体調を整えて当日を迎えましょう！



たいいくさい 体育祭にむけて

6月2日(土)【予備日6月5日(火)】は体育祭です。

しっかりと準備を整えて、万全の体調で臨みましょう！！

たいちょうかんり せいかつ 体調管理・生活リズム

睡眠不足、朝食抜き、かぜ気味、といった体調で運動すると、体調が悪くなるだけでなく、熱中症になったり、注意力や集中力が低下することで大きなけがに繋がる危険があります。体育祭の前から、生活リズムを整えておきましょう。

けがの予防

準備運動をせずにからだを急に動かすと、けがをしやすくなります。しっかりと準備運動をしてください。また、手足のつめが伸びていないか、靴ひもがほどけていないかをきちんと確認しておきましょう。

ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防

まだ6月、といっても気温が高くなると熱中症への注意が必要です。

こまめな水分補給、通気性の良い服装、帽子の着用などで熱中症を予防しましょう。

たいいくさい おお
体育祭で多いけが

きず すり傷



毎年、体育祭で多いけがは「すり傷」です。

砂やほこりを水で洗い流しましょう。

血が出ている場合はきれいなハンカチやガーゼで押さえて止血しましょう。

(体育祭当日の救護場所は本部後ろになります。)



裏面に続く→

けんこうそうだん はじ こころの健康相談が始まります

今年度も6月から「こころの健康相談」が始まります。

悩みや考え事がある時、誰かに聞いてもらうことで気持ちが少し軽くなる
かもしれません。

「こころの健康相談」を利用したいと思ったときは、気軽に申し込んでくだ
さい。申し込み票は生活指導部掲示板か保健室にあります。

詳しくは、5月10日に配付したお知らせを見てください。



がつ か がつ か
6月4日～6月10日は

6月の予定・・・7日(木)・28日(木)

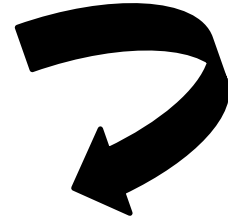
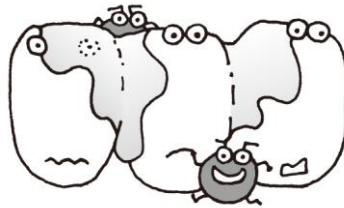
は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

しこう くち なか
歯垢は口の中でのうなるの？

～もし、食後に歯みがきをしないで放置していたら・・・～

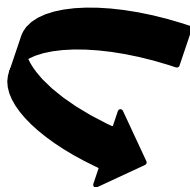
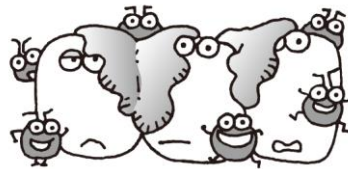
きん は
菌が歯にくっつく

食べかすに寄ってきた菌がネバネバした物質を作り、歯に付着します。食後8時間くらいで歯垢の誕生です。



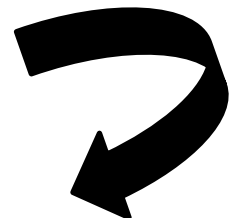
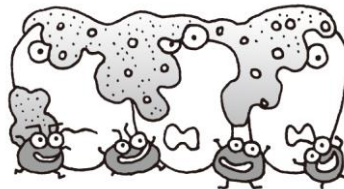
きん り
菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっ
ついたりしながらプラークの厚みが増し
てきます。



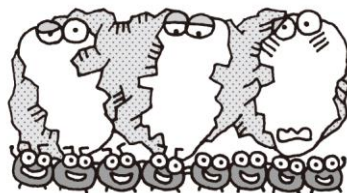
バイオフィームができる

ぬるぬるとした塊ができます。歯垢と同じ菌の塊ですが、より強力になります。この段階では、まだ歯みがきでやっつけられます。



しせき
歯石ができる

歯垢はだいたい2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



歯みがきをしても、少しすると歯垢はつくられてしまいます。

まいしょくご は
毎食後の歯みがきをこころがけましょう。