

体育大会が終わり、お休みをはさんでも、なかなか疲れがとれないのか、体調不良で保健室に来る人が増えています。

これから、どんどん暑くなってくるけれど、体調管理をしっかりと、また新たな目標に向かって、進んでいきましょう！



歯みがき、しっかりできていますか？

「歯周病」という病気を聞いたことがありますか？  
口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯ぐきが腫れ、進行すると歯の周囲の骨が溶けてしまいます。

最近、中学生でも増えていて、将来、歯を失ってしまう大きな原因のひとつになっています。

そんな病気のもととなる細菌とは・・・？

歯みがきで落としきれなかった歯垢です。

## 【チェックしてみよう！あなたの歯周病危険度】

### ◎歯・口の状態

- 歯をみがくと、歯ぐきから血がでることがある
- 歯ぐきに赤くはれてブヨブヨした部分がある
- 歯並びや噛み合わせがよくないところがある

### ◎生活習慣

- 1日に1回も歯をみがかないことがよくある
- 歯みがきはほぼ1分以内で、鏡もみない
- いつも睡眠不足で、体調がよくない
- 歯が痛くなるまで歯医者さんには行かない

「歯・口の状態」と「生活習慣」のそれぞれで、ひとつでもあてはまる項目がある人は、将来、歯周病になる可能性があります！



6月12日(木)は3年生と1年1組・2組、  
6月30日(月)は2年生と1年3組の  
歯科検診があります。しっかり歯みがきが  
出来ていないと思う人は、一度自分の  
歯みがきを見直してみてくださいね。

## 梅雨時も油断大敵



こまめに休養と水分補給をしよう。

## 熱中症予防には

- 朝ごはんを  
しっかり食べる！
  - こまめに  
水分補給をする！
  - 外に出て  
暑さになれる！
  - しっかり寝て  
疲れをとる！
- ※体調不良の時は、特に注意してね。

～保健室より～ 体育大会お疲れさまでした！

30度を超える暑さの中、先週の土曜日に無事体育大会が終了しました。

体育大会では、感動する場面がたくさんありました。連日の暑い中、一生懸命練習した成果がみられましたね。練習中から（もちろん本番の日も！）、保健室は大忙し！みんなが話してくれる内容から、とても真剣に取り組んでいるのが伝わり、怪我をして、しんどくなって、くやしい思いをして・・・色々な場面で何人もの人が、涙を流す場面に出会いました。

そんな時には必ず寄り添って「大丈夫やで！」「水筒とってきてあげるわ！」と声をかけてくれている人がいました。友達を思う気持ち、とてもうれしかったです。これからも、その気持ちを大切にしてくださいね。

そして、先生が大変な時には、手伝ってくれた人もいました。とても助かりました！本当にありがとう。これからもよろしくね。

## 保護者の方へ ～お知らせ～

体育大会の練習・本番等でけがをして、病院に行かれた場合には、日本スポーツ振興センターの災害給付金制度の手続きをしますので、まずは、保健室までお知らせください。