

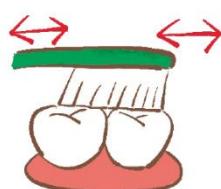
梅雨の季節になりました。心も体も疲れの出やすいこの時期は体調を崩しやすいので、注意が必要です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりするなどして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。

今月の保健目標 は 歯をたいせつにしよう



できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でもむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



「寝る前に歯みがきをしましょう」どうして“寝る前”なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るために、寝る前に歯をみがいてないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

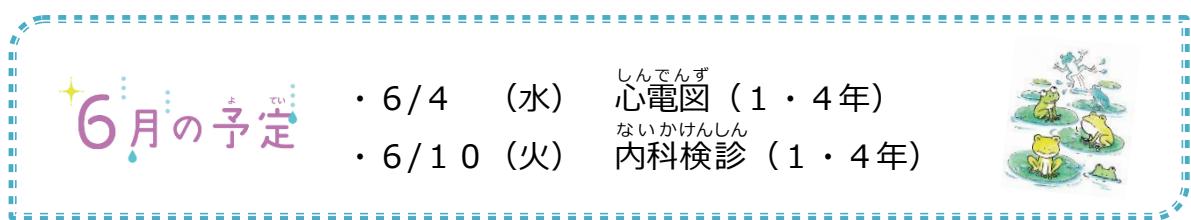
毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね



プールのある前日までに、耳^{みみ} そうじや手足^{てあし}のつめを切り、かみの毛^けはなるべく短^{みじか}く切るか、結べるように整^{むす}えておきましょう。また、前日には入浴^{にゅうよく}し、十分に睡眠^{じゅうぶん}をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べることも大切です。プールに入った後^{あと}はシャワーで体^{からだ}をよく洗いましょう。体^{からだ}とかみの毛^けはしっかりふいて、かわかしましょう。

すいえいまえ 水泳前チェック！

- ✓ つめは伸びていませんか？
 - ✓ 熱はありませんか？
 - ✓ すいみんはとれてますか？
 - ✓ あさ 朝ごはんは食べてきましたか？
 - ✓ め 目は充血していませんか？
 - ✓ ヘアピンはずしていますか？



おうちの方へ



- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありますたら、担任または養護教諭へお知らせください。
 - ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
 - ・お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。