



部活動再開にむけて

校庭や学校の周りの紫陽花（あじさい）がきれいに咲いています。6月に入り、新学期が始まって2カ月が過ぎました。

緊急事態宣言は続いています。8日（火）からすべての部活動が再開します。完全に通常の活動に戻らないところもありますが、みんなで協力して安全な活動ができるようにしましょう。換気、消毒、手洗いなど引き続き協力をお願いします。

部活動に参加したから体調が悪いと言えないように、自分の体調をみながら無理のない範囲での参加してください。6月に入っても毎日数名の人が、腹痛、気分不快、吐き気で早退しています。また朝から体調が悪い日は、無理な登校は避け、家庭で休養を取るようにしてください。

水筒を持参するようにしましょう

気温も高くなってきました。こまめな水分補給が必要になってきています。水筒を持参してこまめな水分補給ができるようにしましょう。



6月4日～10日 歯と口の健康週間です



with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア

歯みがき
指導



セルフケアへの
アドバイス

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



歯みがき

歯間掃除



セルフケア

洗口



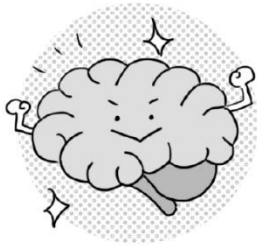
舌みがき



あなたはひと口何回かんでいますか？

『ひと口30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする
噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。

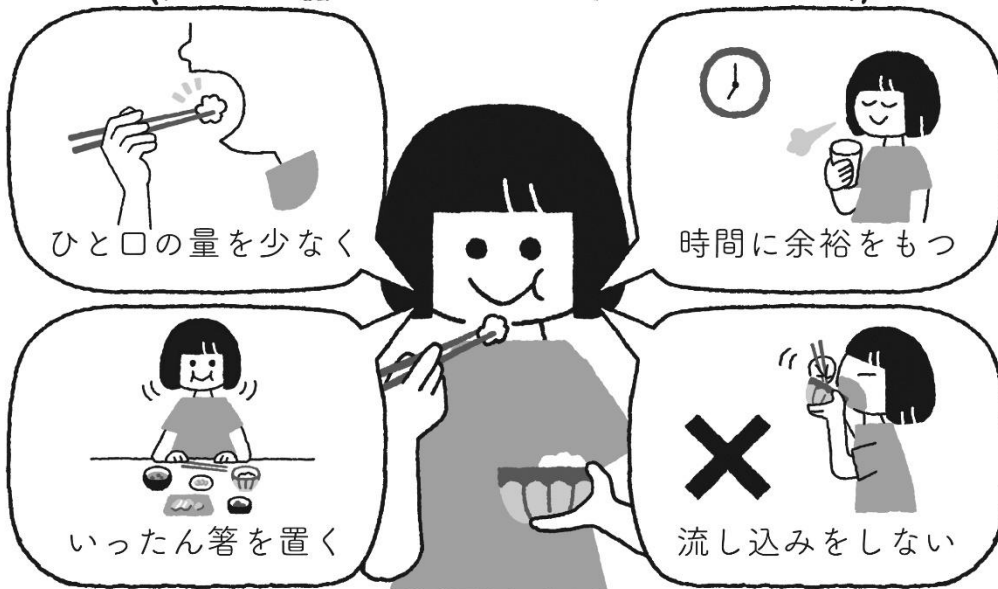


あごの筋肉・骨が発達する
歯並びを整え、はっきりと発音することができますようになります。



唾液がたくさん出る
唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

よく噛んで食べるコツは？



☆毎日清潔なハンカチ・タオルを
忘れずにポケットに入れておきま
しょう