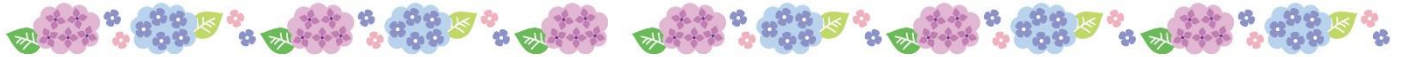




6月に入り、じめじめとむし暑い日が増えてきました。気温差や気圧の変化によって体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。一方で、しとしととゆらぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。ケガや体調不良が増える梅雨の時期を健康に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



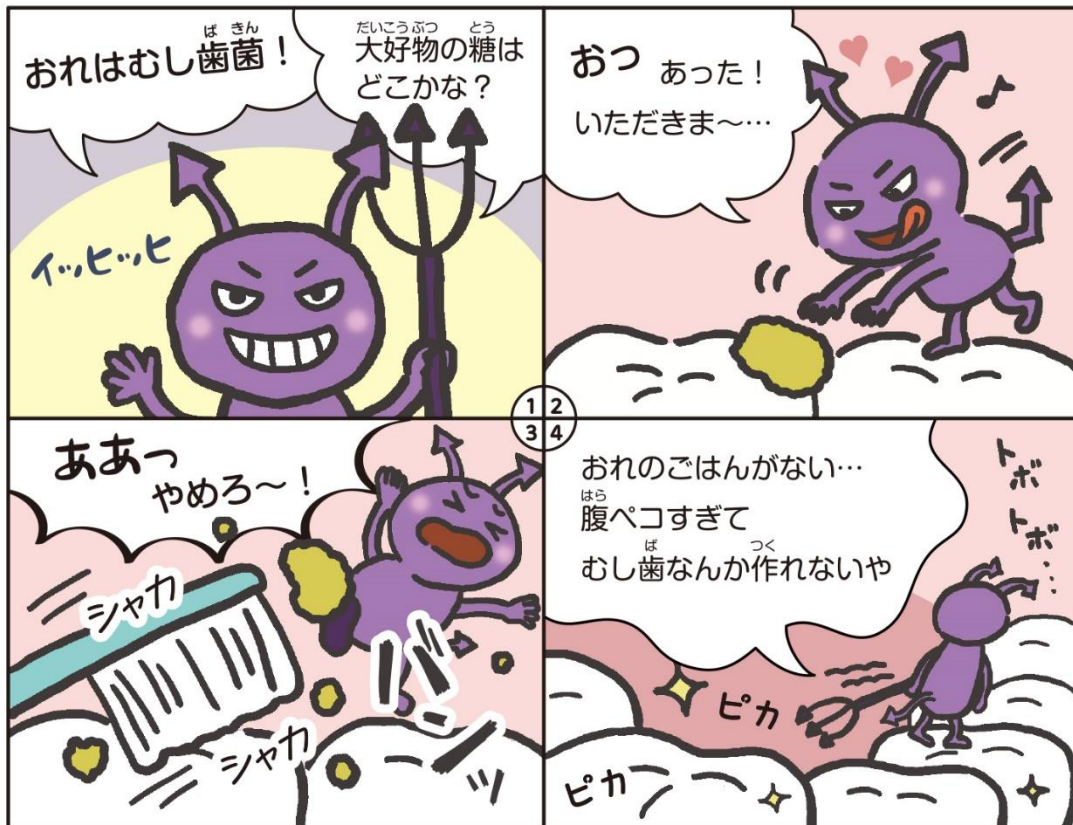
6月4日~10日は
歯と口の健康週間



6月4日は6(む)4(し)と読めることから、「むし歯予防デー」といいます。6月4日から10日までを「歯と口の健康習慣」として、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。この機会に口の中や歯のことを、観察したり、考えたりしてみましょう。

むし歯予防のポイントは、よくかんで食べることで、時間をきめておやつを食べること、食後は洗い流さないに歯みがきをすることです。だ液には食べかすや汚れを洗い流す働きがあります。また、食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻す力もあります。だ液を出すために1口30回かむこと、口呼吸ではなく鼻呼吸を心がけてみましょう。

むし歯菌と競争だ!



むし歯になりやすい場所



奥歯の溝



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこしている箇所



歯と歯の間

ポイント

食べたら歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。



目の健康を推進するため、6月10日を「子どもの目の日」と制定されています。遠くがぼやけてみえる「近視」を予防しましょう。



近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

近くなっていますか？ 目とモノの距離



近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか？



知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

健康診断

受けて終わり
じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
よいところに
気づける
チャンス



気になるところが
見つかったら

生活を直す
チャンス



6月の予定

6月2日(火) 2時間目 防煙教室 (5年生)
3時間目 薬物乱用防止教室 (6年生)

学校薬剤師 松枝聖先生よりたばこ・薬物が体に与える影響について講和をいただきました。

6月5日(金) 3時間目 歯科保健教育実習 (全学年)

佐賀歯科衛生専門学校 実習生から保健指導をしていただきます。当日までにタオル・ティッシュの準備をお願いします。