

すこやか6月号



雨の合間に見える青空がうれしい季節となりました。気温の変化も大きい時期なので、体調に気をつけながら過ごしていきましょう。雨の日が増える6月ですが、室内でも安全に楽しく学校生活を送りましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう からだを清潔にしよう

6月の健康診断



3日(水)	尿検査2次(※対象者のみ、尿検査セットをお渡します) 尿検査1次残り(※1次未提出の方は提出してください) 内科健診1・3年生
5日(金)	内科健診2・4年生
11日(木)	歯科健診 5・6組、1・2・5・6年生(朝、歯をきれいにみがいてきてください。)
17日(水)	内科健診5・6組、5・6年生
18日(木)	尿検査最終2次(対象者のみ) 歯科健診 3・4年生(朝、歯をきれいにみがいてきてください。)



感染症・食中毒



熱中症

梅雨時に気をつけたいこと



6月病



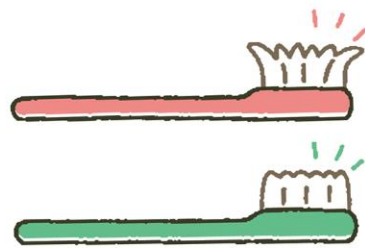
すべりやすい廊下

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず〜っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える(お楽しみリストを作る)。
- とりあえず、体を休ませる(昼寝をする、お風呂に入る)。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。