

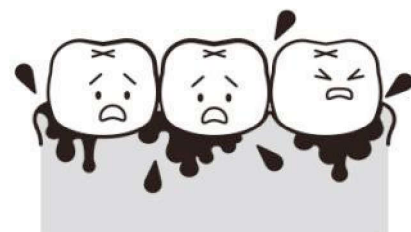


平成30年 6月 4日  
猪苗代町立吾妻中学校  
発行責任者：早川知里

6月は梅雨の季節ですね。夏に向けて気温が高くなると同時に、湿気も多いので汗もたくさんかきやすくなります。汗をそのままにしておくと、ベタベタしたり体が冷えてしまいます。汗をかいたらすぐにタオルで拭くこと、また、下着などの着替えを持っておくことも梅雨時を気持ちよく過ごすポイントかも知れないですね。

中体連前、健康第一で過ごしていきましょう！

## 6月の保健目標 「むし歯の予防・梅雨時の衛生」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

### ???むし歯は自然に治らない???

「むし歯って、自然に治らないの？歯みがきしてればそのうち治るでしょ？」と疑問に思う人がいるかと思います。実は、むし歯は治療しなければ治りません。むし歯によってできた歯の表面の穴を放っておくと、むし歯は歯の内側まで進行します。だから、むし歯は自然に治るどころか、放っておいたり気づかなかつたりすることで、余計にひどくなってしまいます。むし歯になって初めて歯の大切さが分かった・・・なんてことにならないように歯科検診で治療のお知らせをもらった人は治療のお知らせを持って早めに受診をしましょう。

また、むし歯がない人も健康な歯を保てるよう「歯と口の健康週間」でもう一度自分の健康状態を見直してみましょう。



給食後の歯みがき実施中！！

## プールの授業が始まります。

安全に授業ができるよう前日や当日に守ってほしいことです。

### 1. 前の日は早めに寝る

寝不足でのプールの授業は危険です。十分な睡眠をとりましょう。

### 2. 手と足の爪を切っておく

爪が長いと、爪で自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。

### 3. 体を清潔にしておく

みんなで入るプールです。

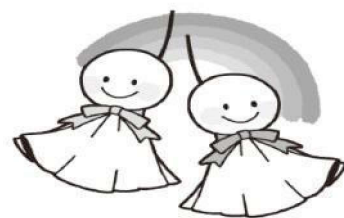
楽しく実施するためにも体を清潔にしておきましょう。

### 4. 朝は健康観察をする

発熱、腹痛、頭痛など自分の体調を確認しましょう。

### 5. 朝ごはんを食べておく

水の中で具合が悪くなってしまうと危険です。バランスのよい朝ごはんを食べてきましょう。



### ☆6月の健康診断日程

6月 8日(金)	耳鼻科検診	全校生
9:00～		
6月14日(木)	眼科検診	全校生
14:00頃		