



5月はゴールデンウィークや体育祭があり、疲れが出たこどもたちもいましたが、徐々に回復し毎日の学習に取り組んでいます。これから梅雨の時期です。しっかり休養を取りながら元気に過ごしましょう。

5月に引き続き、6月も健康診断を実施します。5月に実施した健康診断につきまして、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ及び受診について」のプリントを配布しています。プリントを配布されたお子さんは、プリントを持って早めに医療機関を受診してください。

6月の予定

月 日	項 目	対 象	時 間
6月2日(金)	整形外科検診	中ABコース、小6	10:00~
6月5日(月)	検尿③	未提出者・再検査者	10:00までに提出
6月6日(火)	歯科検診	高等部	13:20~
6月7日(水)	整形外科診	小5	10:00~
6月8日(木)	整形外科検診	小2	10:00~
6月12日(月)	内科検診	高等部	13:30~
6月13日(火)	歯科検診	小学部・中学部	13:20~
6月14日(水)	整形外科検診	小3・小4	10:00~
6月15日(木)	整形外科検診	中2-2・中3-3	10:00~
6月16日(金)	整形外科検診	高3	10:00~
6月20日(火)	フッ素塗布	希望者	13:20~
6月26日(月)	内科検診	中学部	13:30~



天気による体調不良は「気象病」が考えられます



「気象病」とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことをいいます。

気象病の症状には様々なものがありますが、頭痛が多く見られます。普段から頭痛を訴える子どもたちは天気に影響を受けている可能性があることを知っておくとよいです。

気象病の症状

- ・頭痛 ・全身の倦怠感 ・肩こり ・首こり ・めまい
- ・動悸 ・関節痛 ・不安感 ・抑うつ状態 など

予防方法

- ・規則正しい生活を心がける
- ・しっかり睡眠時間を確保する
- ・運動習慣をつける
(簡単なストレッチでも可)
- ・パソコンやスマートフォン、ゲームをする時間を短くする
- ・不安なことはため込まず相談する

スクールカウンセラー来校日

6月15日(木) 13:30~16:30

池上美奈先生によるカウンセリングがあります。

ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

規則正しい生活をこころがけ、
心も体も元気に過ごしましょう。

6月は歯科検診や希望者のフッ素塗布があります。
歯は大人になっても一生付き合っていくものです。
この機会に歯の健康について考え、ていねいに歯磨きをしましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

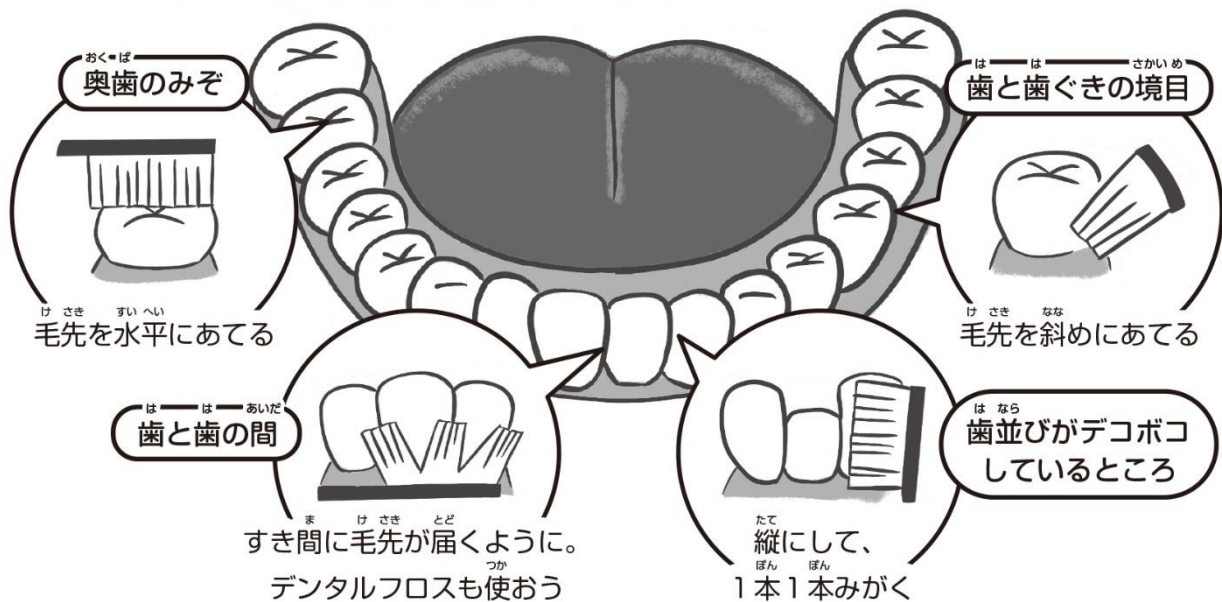
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

みがき残しやすい場所 と みがき方



仕上げみがきを

お願いします

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。

