

だんだんと暑い日が続くようになってきました。今年の夏は暑くなりそうです。今のうちにこの暑さに慣れておくことが大切です。熱中症予防には、睡眠や朝ご飯など、生活習慣を整えることが大切です。最近、睡眠時間が短い人もいます。0時以降に寝ている人は、授業中に眠くなっているのではないのでしょうか。



依存症かも？

ゲームやYouTubeなど、今の時代は、魅力的なものが多いと思います。利用時間を自分でコントロールしましょう。自分で利用時間をコントロールできない人は依存症の可能性が



あります。自分ではどうしようもない時には、家族にメディア機器を預ける、家族のいる前でしか使わない、など家庭内での約束を決めて利用しましょう。



フッ化物洗口 はじめました。

【時間】毎週水曜日朝自習の時間
【対象者】フッ化物洗口希望者（1年生は4月に希望調査をしています。2・3年生は昨年と同じです。）

【方法】

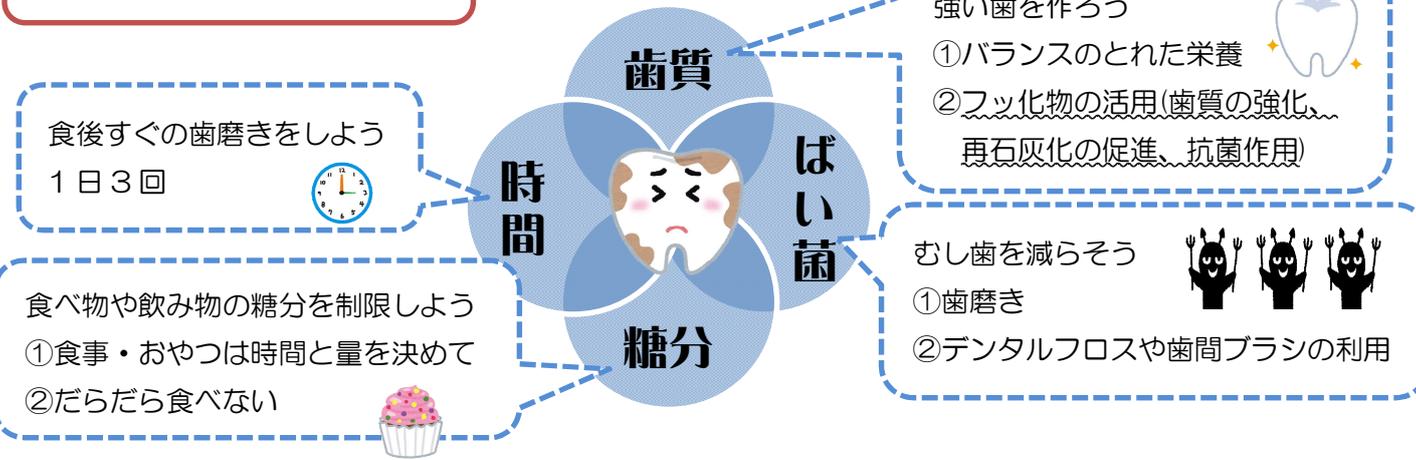
- ①一人分の洗口液を紙コップでもらう
- ②洗口液を口に含み、すべての歯に行き渡るように、1分間プクプクうがいをする
※歯全体に洗口液を行き渡らせるために、できるだけ正面または下を向いてうがいを行う
- ③1分間のうがい終了後、コップにティッシュを先に入れておき、その中に洗口液を吐き出す。コップはビニール袋へ入れて捨てる。



感染症対策で流しには吐きません

むし歯の原因と予防法

むし歯の主な原因は、「甘い飲食物」「むし歯菌」「歯の質」「時間」です。



準備をお願いします！ **内科健診☆7月10日(金)** **尿検査1次☆7月7日(火)**
体重測定☆1年生：7月2日(木) 2年生：7月1日(水) 3年生：7月3日(金)