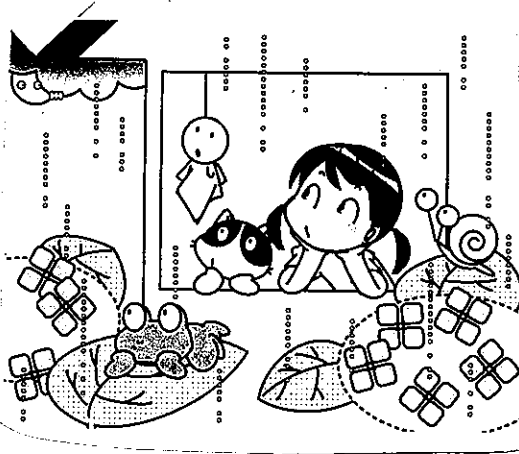


平成 20 年 6 月 3 日
精華西中学校保健室



6 月になり、アジサイがきれいに咲く季節になりました。アジサイは、つぼみから花が咲くにつれてだんだん色が変わる様子から「七変化」ともいわれるそうです。また、同じ種類の花でも、植わっている土質によって色が違って来るそうです。

アジサイの花の季節は、気温もまさに「七変化」。体調をくずさないよう、気をつけて過ごしましょう。

6 月 4 日～10 日は

歯の衛生週間

～ごちそうさま おはしを ブラシに 持ちかえる～

今年も歯科検診の時期をむかえています。5 月 29 日に 3 年生は歯科検診を受けましたね。1, 2 年生は 6 月 18 日に歯科検診をすることになっています。

毎年行われる歯科検診は、定期健康診断なので、短時間にたくさんの人の検査をします。むし歯があった人、歯茎が赤くなっていた人などは歯科受診をして、じっくり診てもらってください。むし歯も歯肉炎や歯周病も生活習慣病といえます。毎日の歯磨きと定期的な検診で自分の口の中を健康に保ちましょう。歯の寿命を、あなた自身の行動力で延ばしてください。目指すのは、「80 歳で 20 本の（自分の）歯」を残すことです。

～～～自分の生活習慣や歯磨きのしかたを見直してみましょう。～～～

歯みがき後のチェックも忘れずに

1 本 1 本ていねいに磨きましょう。

規則正しい生活をおくりましょう

1 日 3 回、食後 3 分以内に、3 分以上みがきましょう。

好き嫌いせず何でも食べましょう

健康な歯は、バランスのよい食事から。

よりよい行動をとろうという前向きな気持ちで過ごしましょう

