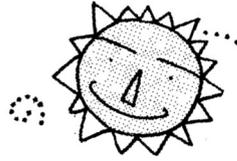


保健だより



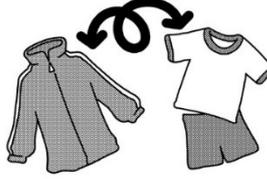
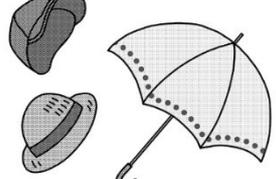
令和4年6月2日

江戸川区立葛西中学校

保健室

だんだん、暑くなってきました。暑くなり始めの、まだみなさん暑さに慣れていない今が、一番熱中症の危険が高い時期です。そんなさなかに、葛西中では運動会の準備で外での活動が増えています。感染症対策をしながらも、熱中症対策をしっかりとしていきます。

急な暑さにご用心

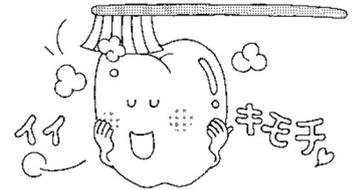
<p>調節しやすい 衣服をチョイス</p> 	<p>かわくまえに 水分を補給</p> 	<p>日ざしを よける</p> 
---	--	---

6月3日(金)歯科検診です!



3年生+2年4, 5組

午前中の検診ですので、いつもやっていることですが、朝食後は、しっかり歯磨きしてきてくださいね。



おし歯は「夜」に作られる...



だから大事、寝る前の「歯」みがき。

普段、学校へ来る前の朝食後と夜寝る前(夕食後)にみなさんは歯を磨いているでしょう?そのうち、夜の歯磨きは本当に丁寧にやるのが大事です。なぜなら、夜寝ている間は、唾液の分泌が少なくなるため、磨き残しや、歯垢が残っていると、口の中が酸性になりむし歯ができてしまうのです。だから、寝る前は、ちょっと時間をかけて歯の1本1本を磨くように丁寧に磨きましょう。

オススメは
お風呂タイムでの
ブラッシング

上手な歯ブラシのコツとして、歯ブラシの状態も重要なポイントです。後ろ側から見て、ブラシがはみ出して見えていれば、もう、取り換え時です。

