



No.4 令和6年5月31日  
行田市立忍中学校 保健室

先月の体育祭では、皆さんが予防に気をつけていたことで、大きいけがや熱中症も発生せず、無事に終えることができました。しかし、これから梅雨の時期に入ると、気温だけでなく湿度も上昇して熱中症の危険が高まってきます。喉がかわく前に水分・塩分を摂取し、熱中症対策をしましょう。また、3年生は3日から修学旅行を控えています。熱中症対策に加え、規則正しい生活習慣を心掛け、元気に当日を迎えられるようにしましょう。

### 6月の予定



歯科健診当日の朝は  
しっかり歯みがきして  
きてくださいね。



7日(金) 尿検査二次予備日

11日(火) 耳鼻科検診(2年生全員)

13日(木) 歯科健診(前回欠席者、2年2組、2年3組、3年生全員)

28日(金) 眼科検診(全学年)



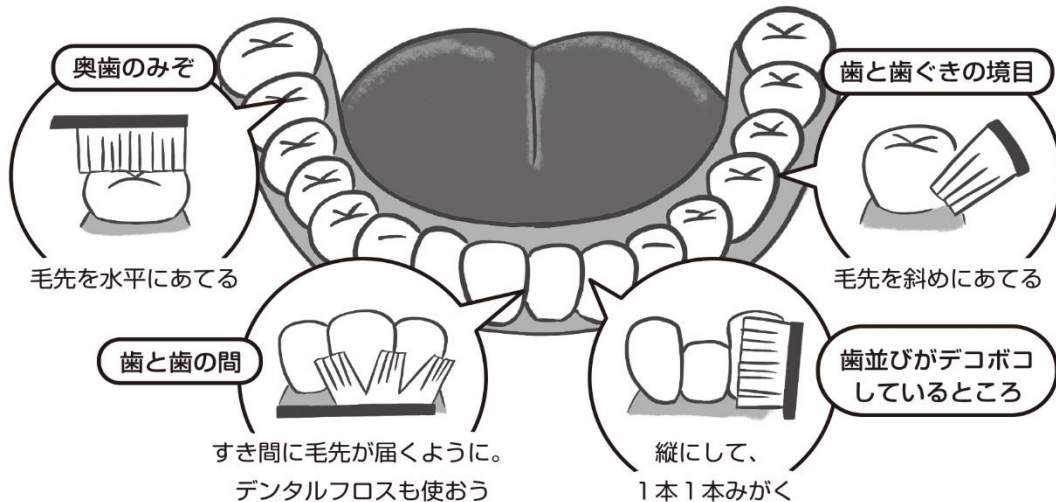
### 6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です!



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を多くの人に普及・啓発し、歯の健康に良い習慣を定めることを目的としています。健康な歯と口のためには、歯みがきが最も大切です。この機会に改めて自分の歯みがきの仕方を見直してみましょう。



### みがき残しやすい場所 と みがき方



### <歯みがきのポイント>

- ① 歯ブラシの毛先が広がらないくらいの強さで磨こう。
- ② 歯ブラシの「かかと」や「つま先」を上手に使い、歯の形に合わせて磨こう。