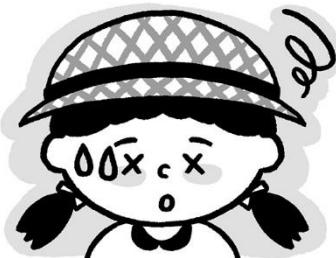


2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？自由な時間が多かった夏休みモードから学校モードへ切り替えて生活リズムを整えましょう。もし体調が悪くなった場合は、無理せず周りの友達や先生方に伝えましょう。まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症に気を付けてけがなく安全で楽しい2学期にしましょう。

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。お勧めのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す。(早寝早起き、朝ごはん)
  - ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
  - ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマートフォン・パソコンは見ない)
- 自分の健康を守るのは自分です。体をいたわってください。

## ～防災対策～

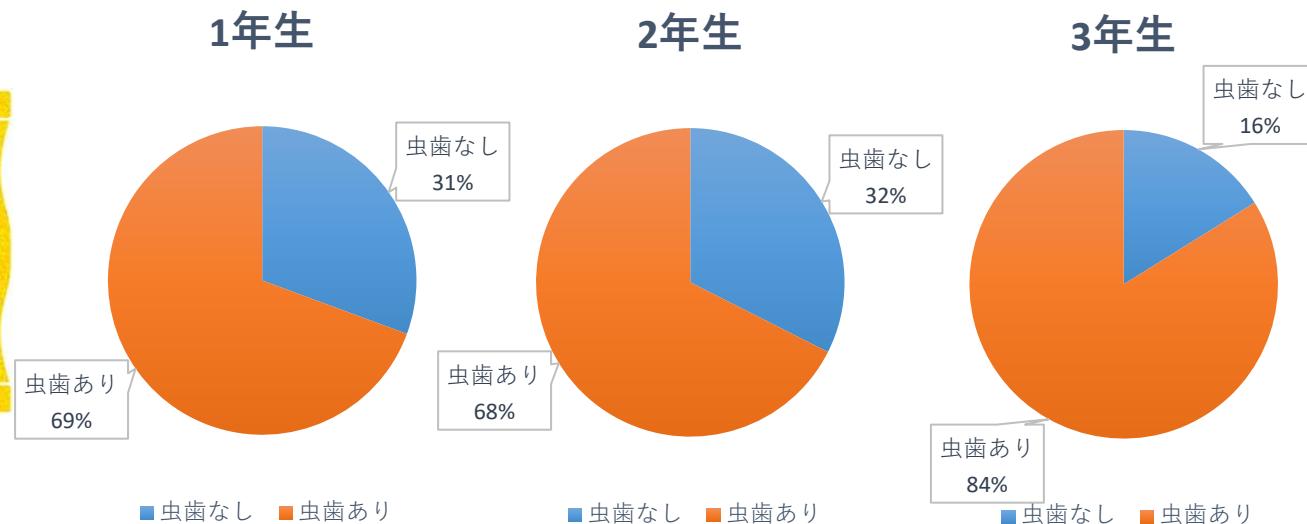


どこにあるのか チェックしておいてね。

### 学校の設置場所

- ①第1体育教官室
- ②第2体育館外トイレ
- ③事務室前

## 学年別 歯の状態



## むし歯の原因は歯垢&歯石！！

むし歯・・・歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴を空けてしまいます。

「だ液」や「歯みがき」、「歯医者さん」を上手に活用し、歯をキレイに保ちましょう。

歯科検診後に歯の治療を案内された人は受診をしてください。虫歯が1本でもあったらしっかり磨けていないということです。他の歯も虫歯になる前に治療しに行ってください。受診後は保健室に用紙を提出してください。

### 歯科検診で言っていた言葉の意味は、

- C → 虫歯
- CO → 虫歯になりかけの歯
- / (斜線) → 健康な歯
- (マル) → 治療した歯
- △ → 喪失歯      × → 要注意乳歯



### 2年生の保護者の方へ

日頃より本校の教育活動に御協力いただきありがとうございます。さて、10月に行われる修学旅行に向けて、**修学旅行事前健康調査**をGoogleフォームを利用して行います。フォームのQRコードが載せてある用紙を、お子様に9月5日(木)に配付するので、9月13日(金)までに御回答をお願いします。なお、修学旅行を安全に送るためにもお子様と一緒にフォームへの御回答をお願いします。また、学校医による事前健康相談は10月8日(火)を予定しています。希望される場合には、その旨も御入力ください。