

あす、6月1日は、体育祭です。

自分の全力パフォーマンスを出し切るために

- ぐっすりねむる。
- 朝は、早めに起きる。ウォーミングアップし朝食と水分摂取をすませる。
- 排便をすませる。
- 熱中症予防対策用品を持参する。

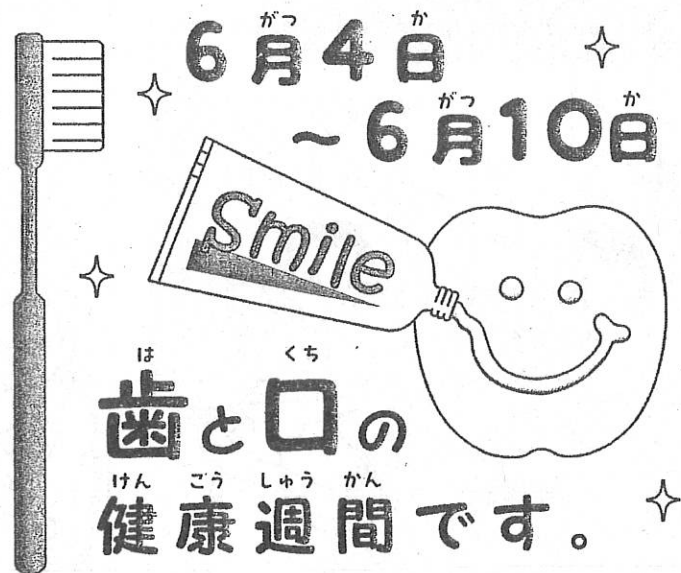
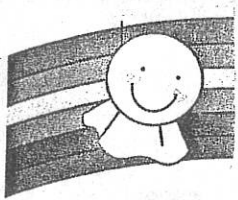
例・タオル 2枚ぐらい

- 水筒（多めに）お茶とスポーツドリンク両方もOK
- 帽子

などを実行してください。

*競技中の体調不良、けがは、本部テントの「救護」に来てください。
頭痛・腹痛・めまいなど我慢しないでください。

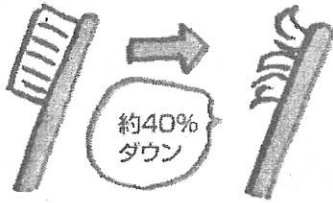
*当日朝の健康状態が良くないときは、参加を見合わせましょう。無理しないように。



内科健康診断は、6月6日（木）ジャージ登校です。（2年・3-1）

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



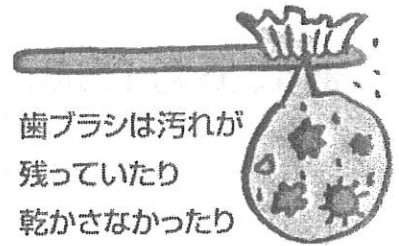
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

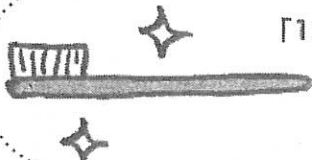


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

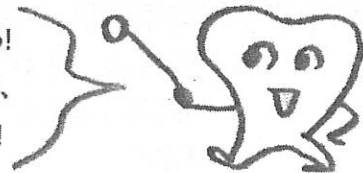
細菌が
繁殖してしまう



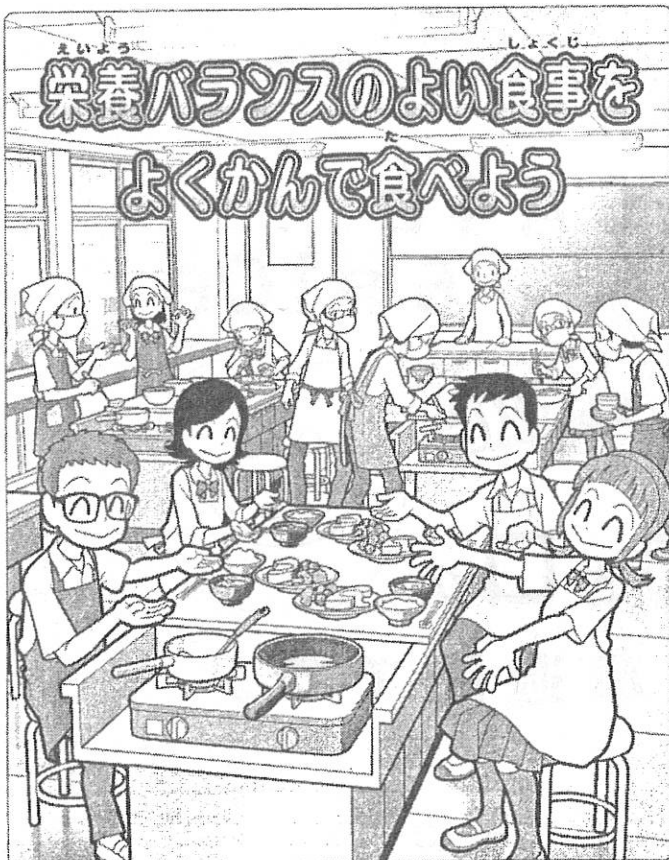
歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



7つの「ちがひ」をさがそう!!



答えは保健室前に掲示します。