



令和8年6月2日
武生第五中学校

6月は連合音楽会に中体連、期末テストと学校行事がたくさんありますね。
オンとオフの切り替えをし、疲れを溜めないようにしましょう。

6月の予定

○体重測定 *1年生は色覚検査も実施します(希望者のみ)

1年生: 6/8(月) 2年生: 6/4(木) 3年生: 6/11(木)

○メディアコントロール週間

6/22(月)~6/29(月)の8日間

自分でメディアの使用時間をコントロールして、目の健康について考え、また、睡眠時間などの生活習慣を見直す1週間にしましょう。

※中学校のテスト期間に合わせて、白山小と合同で実施します。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間



本校の今年度のおし歯保有率は、**0%**という結果になりました。
歯科医さんからも、「五中はおし歯の生徒が少ないですね。」と、毎年お褒めの言葉をいただいています。しかし中には、歯垢(プラーク)の付着が多く見られる生徒がいました。歯垢を放っておくと、おし歯や歯肉炎に進行するので、丁寧に歯磨きをして、歯垢を落としましょう。CO、歯石があった人は受診し、受診結果用紙を学校に提出しましょう。歯石は歯みがきでは落とせないで、歯科医院で除去してもらってください。

歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

<p>メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。</p>	<p>メンバー② だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。</p>	<p>このチームが、みなさんがおし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？</p>
<p>メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。</p>	<p>メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。</p>	

