



うんがい そくてん  
雲外蒼天  
を、信じてみては？  
少しづつ 夏が近づいてきましたね。  
6/1～夏服解禁になったので、その日の気温に合わせ、過ごしましょう。

さて、先月(5月)は、調子よく生活を送れましたか。  
5～6月は、季節の変わりめで、『五月病』という言葉があるぐらい、気もちの面での不調がからだに現われやすいとき。上のタイトルの言葉『雲外蒼天』には、  
「困難をのりこえれば、明るい未来がある」という意味もあるのです。

誰にでも、嫌だなと思うこと、辛いな、面倒だな、だけど、やらないと先に進めないことも、あります。そんなときこそ、雲の向こう側にある、広い広いすみきた空をイメージしてみれば、いかがでしょうか。

気温が高くなる、これからの季節。  
教室や寮・センター等においても、身のまわりを  
ととのえる、清潔にしておきたいところですね。



ゴミは分別して、ためこまない

コロナウイルス感染も心配ですが、  
食中毒にも気をつけたいところです。

たべもの・のみもの(特にすべかす)の

保管に気をつける

友だちがすべかす、のみかけているものに  
口をつけるのは、オススメできません。

食べものの口スへうそう!!

買い込みすぎない。食事を残さない  
努力もおねがいしますね。



JAWS



小柄いサメが出てくる  
映画「JAWS」→日本語と

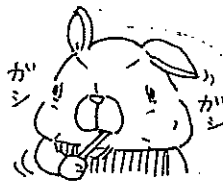
歯科検診のお知らせ

6月9日(木): 9:15～  
生徒相談室にて。

1年生 ⇨ 2年生 ⇨ 3年生

※ 出席番号順にすすめます。

2,3年生は、前の学年から声がかかります。



9日の朝は...  
必ず歯をみがいてきましょう!

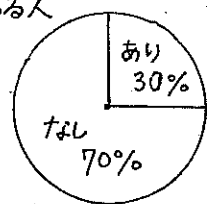
町内の 歯科医さんが診てくださいます。  
診ていただくときは、あいさつをお忘れなく。

各自記入した事前調査も、みてもらう予定です



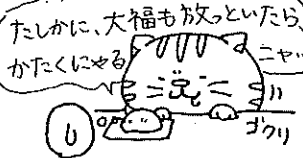
遠農生のお口事情

Q. 現在、痛みや浸みる歯がある人

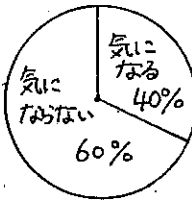


う歯(むし歯)や歯周病を引き起こす歯垢の、正体は、なんと! 細菌のかたまり!!  
そして、この歯垢を放っておくと...、2週間ぐらいで 歯石 になるのです。  
歯石は、歯みがきではとれません。

毎日、こまめに歯垢をとり除きたいですね。



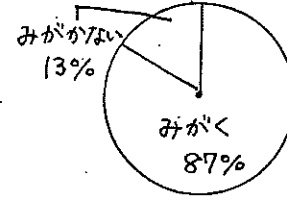
Q. 口臭が気になっている人



また、歯ぐきの腫れ、出血が気になっている人は、18%もいました。  
口臭は、その日の体調や食べたものが、影響していることも多いですが、歯周病の症状のひとつとしても考えられます。力を入れすぎて、歯ぐきを傷つけるのも良くないので、ふつうブラシで、やさしく150～200gの力でみがくと良いです



Q. 毎日、ねる前に歯みがきする人



歯ブラシだけでなく、歯垢は約60%でも、大丈夫です!  
歯間ブラシや、デンタルフロスなどをさらに使えば歯垢だけ約1.5倍もとれるのです!  
ねている時の口の中は細菌がふえやすいので、ぜひみがく習慣を!

