

歯の健康を考える...

ジメジメとした梅雨の気候が続いています。気温差が激しく体調管理が難しい時期ですね。「集中して活動する」「ゆっくり休む」のオンオフの切り替えをしましょう。保健室で休養する人に聞いてみると睡眠時間が少ないケースが多いです。安易に睡眠時間を削らない生活を意識しましょう。睡眠は脳のメンテナンス。日中の活動に大きな影響を及ぼします。

1学期も残りわずか！期末テストに向けて集中して学習を進めましょう。

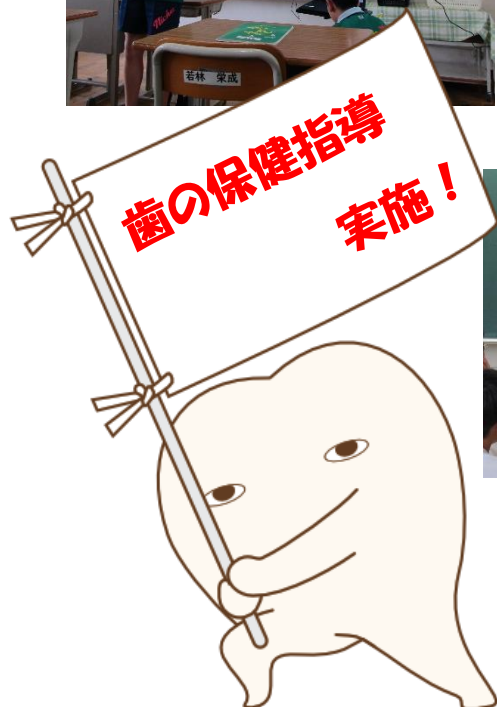
歯の健康標語 二中代表作品決定



歯と口の健康啓発標語を全校から募集しました。142個の作品が寄せられ、その中から埼玉県のコングールに応募する23作品を生徒保健委員会が選抜しました。

念入りに みがけば笑顔も 輝きます 二年一組	歯みがきで 自分の未来を 歯ッピーに 一年二組	歯みがきは 健康づくりの 基礎活動 一年二組	歯みがきで 守ろうみんなの 白い歯を 一年二組	歯を守る 今日の習慣 未来の笑顔 一年二組	自分の歯 未来を築く 宝物 一年二組	今の歯は 未来をつくる バトンパス 一年一組	いい明日 迎えるために 歯みがきだ 一年一組	歯みがきで 8020目指し 頑張ろう 一年一組	みがこうよ 未来の笑顔と 白い歯を 一年一組
---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

その笑顔 守る歯みがき 未来まで	二年一組
ミッションだ！ 歯をむし歯から 守り抜け	二年一組
歯みがきで 今あるこの歯を 大切に	二年一組
自己防衛 歯ブラシ片手に 歯の健康	二年二組
歯をみがき 健康な歯を 老後まで	二年二組
みがくたび 未来の幸せ 作り出す	二年二組
日々のケア 一生物の 歯の健康	三年一組
手に入れよう 宝石みたいに 輝く歯	三年一組
相棒と みがいて守る 白い歯を	三年一組
いつまでも かがやく笑顔 白い歯で	三年二組



各クラスの保健委員が歯の保健指導を実施しました！清涼飲料水に含まれる砂糖の量などを確認し、飲み過ぎに注意するよう促しました。

よく笑う そのため今日も 歯をみがく 三年二組	
真っ白い歯 笑顔の中で 輝くよ 三年二組	
むし歯予防 忘れずみがこう 歯の間 三年二組	