

# ひだまり



赤磐市立軽部小学校  
保健室 No.4  
令和3年度 6月号

## ～元気 本気 勇気 みんなでつくる 軽部小学校～

今年は梅雨入りが早く、どんよりとした日が多いですね。雨の日は心もどんよりしがちです。心と体はつながっています。元気に過ごせるといいですね。

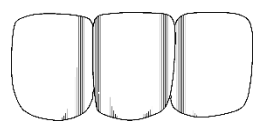
## 6月の保健目標

### 歯を大切にしよう！

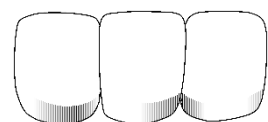
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

### みがき残しやすい場所は注意してみがこう！

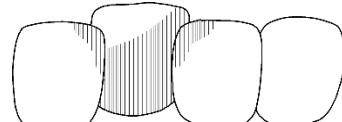
歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどは、みがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。



歯と歯の間



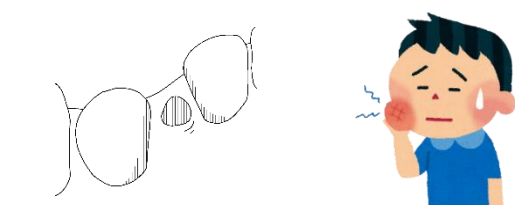
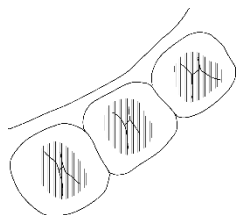
歯と歯ぐきの間



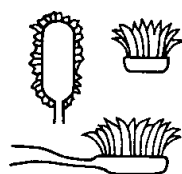
前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り



このように毛先の開いた歯ブラシを使っていますか？歯ブラシを裏側から見て、毛が見えた時が替え時です。おうちの歯ブラシも、学校の歯ブラシも、チェックしてくださいね♪



## 体や心に疲れが出ていませんか…？

緊急事態宣言が延長されました。マスクや手洗いなどに今まで以上に気をつけないといけない日々…。お出かけにもなかなかいきませんね。体も心も、リフレッシュしながら、毎日楽しく登校できるといいなと思います。

### ★体の疲れに…★

- ゆっくりとお風呂につかる
- 少し早めに寝る
- バランスのよいご飯を食べる



野菜やくだものでビタミンをとろう！

### ★心の疲れに…★

- 自分の好きなことをする時間をとる
- 何もせずリラックスできる時間をとる
- ストレッチなどでリフレッシュ！



自分で工夫しながらストレス発散しましょう！

### 保護者の方へ

5月末に予定されていた、眼科検診・耳鼻科検診が延期となりました。日程は未定で、早くとも緊急事態宣言解除後となります。ですので、本来眼科検診終了後に配付予定であった視力検査の結果通知を、視力B以下のお子様に配付しました。見え方の気になる方は、早めの受診をお願いします。急がれない場合は眼科検診終了後に受診していただいてもかまいません。ご理解をよろしくお願いいたします。