

# ひだまり



赤磐市立軽部小学校  
保健室 No.4  
令和2年度 6月号

～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」 みんなでつくる 軽部小学校～

やっと本格的に登校が始まりました。疲れをためないように、しっかり食べてしっかり寝ることを心がけましょう。また、夏に向けてどんどん気温が上がっています。マスクもしているので熱中症には注意が必要！こまめに水分をとりましょうね。

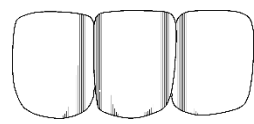
## 6月の保健目標

歯を大切にしよう！

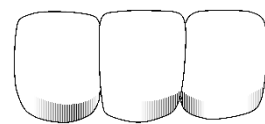
今年度は、歯科検診が延期となっていますが、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

### みがき残しやすい場所は注意してみがこう！

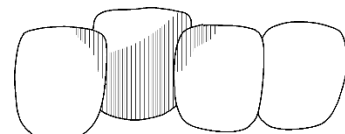
歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどは、みがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。



歯と歯の間



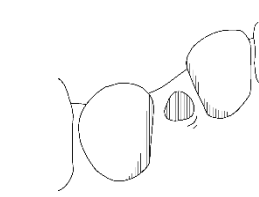
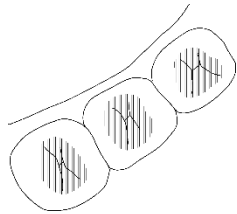
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯

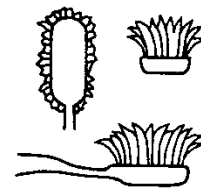


おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

### 歯みがきの前に！！ 歯ブラシをチェックしよう！



このように毛先の開いた歯ブラシを使っていますせんか？歯ブラシを裏側から見て、毛が見えた時が替え時だそうです。おうちの歯ブラシも、学校の歯ブラシも、しっかり磨けるものかどうか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…？

およそ3か月のお休み期間が終わって、いきなりの勉強や運動…。朝玄関に立っていると、とても疲れている様子が見える人がいます。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！