

# ほっとけんしつ

長い臨時休校が明け、6月1日から学校が再開されました。久しぶりの学校にワクワクしていた人、少し緊張していた人もいると思います。目には見えないウイルスとの戦いに、自分が気づかぬうちにストレスが溜まっているかもしれません。学校生活を楽しむことを決して忘れず、一人一人ができることを考えて行動できるといいですね。



## けがや病気に負けない体をつくる合言葉

### 「うまくきたえて」

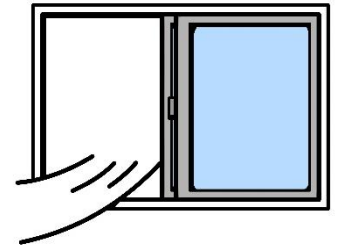
**う**うがいをしよう



**ま**マスクをしよう



**く**空気をいれかえよう



**き**規則正しい生活をしよう



**た**体力をつけよう



**え**栄養バランスのよい食事をとろう



**て**手をあらおう



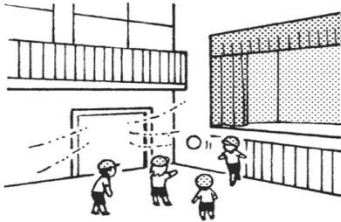
# 熱中症に気をつけよう



汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。



こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。



室内では風通しをよくしましょう。



具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。

## 口の健康を大切に

歯ブラシは鉛筆を持つようにもつ

力が入らないので歯肉を痛めにくい

歯ブラシは毛が密で平らなものを使う

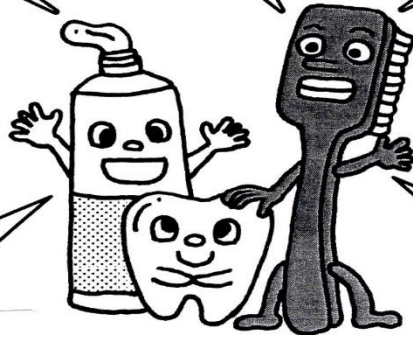
みがきたい歯の表面に直角に当てて1本20回みがく

歯ブラシは毛先が広がったら交換する

開いた毛先の歯ブラシではしっかりみがけません

毎食後にみがく

食べたつど都度みがこう。とくに寝る前は歯みがきは念入りに



歯周ポケットは汚れがたまりやすいのでしっかりみがく

45°の角度で歯と歯肉の間に毛先を入れてみがく

### 歯と口の健康ポスターについてお知らせ



埼玉県歯と口の健康に関するポスターコンクールに出品するポスターを募集します。

締切日：令和2年6月17日（水）

応募したい人は、画用紙を渡しますので担任の先生に伝えてください。

作品例

応募作品の中から2点をコンクールに出品します。たくさんの応募、お待ちしております。

### 保護者の皆様へ

1学期に行う健康診断は、視力検査、尿検査（6月30日、7月1日）です。

発育測定、学校医検診等その他の検診は2学期以降に実施予定です。