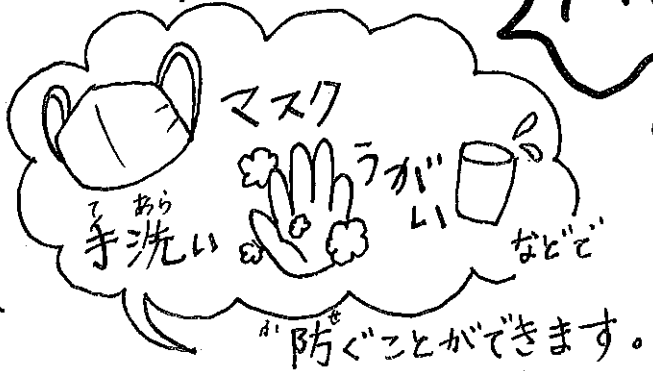
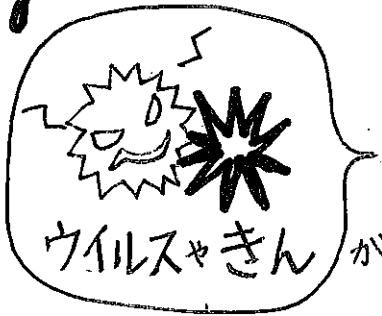


例

なん年よりとても早く梅雨入りし、ジメジメとした日が続いています。
 てんき^{天気}がわる^{わる}いと、たいしょう^{体調}をくすす^{くすす}ことも多くなりがちです。



ほかにこの時期に大切なのは、

『**すい**□んぶそく・**すい**□んぶそくにならないこと』です。



何が入るかわかるかな？

ヒント: 夏に保健室にくる人の原因として多いよ!!

こたえ

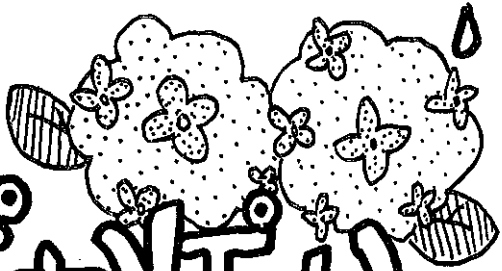
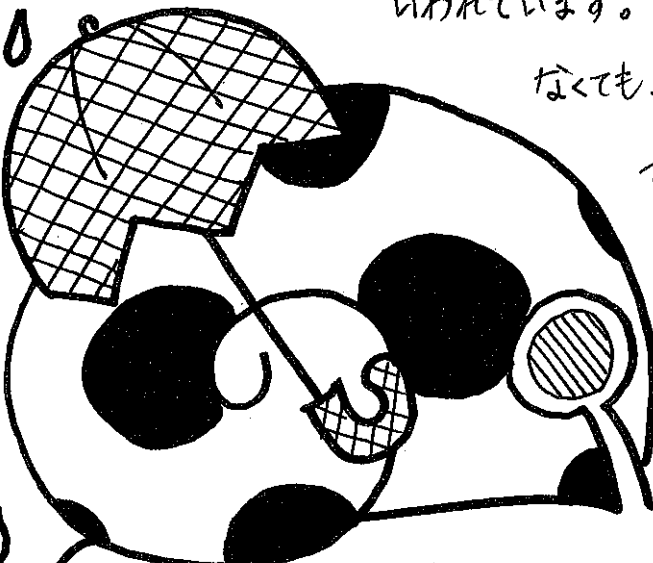
「み」

すいみんは、体と心を休めるために、とても重要です。
 なるべく同じ時間に、起きたり寝たりしましょう。

「ぶ」

マスクをしていると、のどのかわきを感じにくくなるといわれています。体育や外遊びの前後は必ず、そでなくても、休憩時間などに飲む習慣を

つけるといいですね!



つばさしりゅうがらこ
翼小学校

ほけんだより

ほりほり
6月号



つか くち なか
を使って口の中をのぞいてみよう!!



まえは
前歯のうら

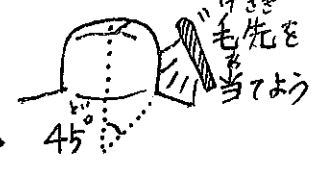
は は あいだ
歯と歯の間

おくは
奥歯のみぞ

は は あいだ
歯と歯ぐきの間

は は
生えかけの歯

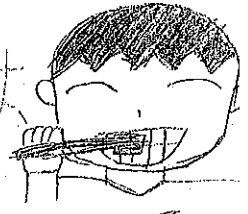
歯ブラシは、ななめ45°でやさしく毛先を当てよう



みがき残しの多いポイントはここだ

お風呂で歯みがきをすると良い事がたくさん!

- みなさんはどこで歯をみがきますか? おすすめは「お風呂の中」です!! その理由は
- ①口の内の汚れが落ちやすい!! お風呂で体が温まることによって、質の良いたえきが出て、汚れが落ちやすくなります。
 - ②ていねいにみがける!! 温かい湯につかりながらのんびりみがくのが良いです。
 - ③つかれがとれやすい!! リラックスしている時に歯をみがくと、パロチンという成長ホルモンが出て、体を元気にしてくれます。



みなさんぜひお風呂で歯をみがいてみてください!!