



みんなげんきね

令和2年度6月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。

本格的に学校が再開し、みなさんの元気で楽しそうな声が保健室まで聞こえてきます。室内では大きな声がなかなか出せませんが、音楽の時間の手拍子や足踏みが響いてきます。体育の時間には、友達を応援する声が聞こえてきます。

こんなふうに、毎日元気に生活しているみなさんを今年度もサポートしていきたいと思います。新しい生活様式で慣れないこともあります。疲れたときは保健室にお話しにきてくださいね。

いつもの自分と違うところはありませんか？



腹痛



イライラ・ぶんぶん



やる気が出ない



眠れない



それは、ちょっと疲れているサインかもしれません。
でも大丈夫。人には回復できるパワーがあります。
(心の回復力=レジリエンス)
無理をしないで、深呼吸・・・。
あなたがリラックスできることはなんですか？



体を動かしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたり・・・
友達とお話したり、家族とゲームをしたり、本を読んだり・・・
リラックスできる方法は人それぞれ。自分の好きなリラックス方法を見つけましょう。
そして、レジリエンスを高めるためには、規則正しい生活も大切です。

お知らせとお願い

歯みがきについて

新型コロナウイルス感染症予防のため、学校歯科医と協議した結果、7月も給食後の歯みがきを中止いたします。夏休み以降については、決まり次第お知らせいたします。

例年ですと、給食後の歯みがきは、音楽に合わせて歯みがきの順序の掲示を見ながら実施していました。学校で歯みがきができない今、保護者の皆様には大変ご負担をお掛けしますが、朝・晩のお子様の歯みがきを手助けしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

は じゅんぽん 歯みがきの順番

ひだり

みぎ

うへ
した

1. はのそとがわ

①→②→③→④→⑤→⑥

ひだりうへ うへのまえ ぎうへ ぎした したのまえ ひだりした

2. はのうちがわ

①→②→③→④→⑤→⑥

ひだりうへ うへのまえ ぎうへ ぎした したのまえ ひだりした

3. おくぼのかみあわせ

①→②→③→④

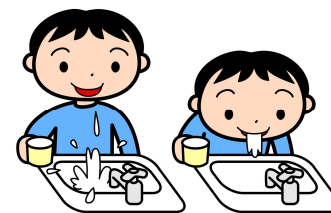
ひだりうへ ぎうへ ぎした ひだりした

みがき残しがないように、歯医者さんが教えてくれたみがき方です。ご家庭でも真似してみてください。

ちなみに、峰小では「やさしさに包まれたなら」のオルゴールに合わせてみがいていました♪



かがみ 鏡を見ながら、は 歯をみがこう！



みず は 水を吐くときは、しず 静かに

