

ほけんだより

2021 年 6 月 P
ハノイ日本人学校 保健室

オンライン授業も開始して1か月が経とうとしています。暑い日々が続いていますがみなさん体調を崩さず生活できていますか？生活リズムを整えることは成長期のお子さんにとって大切な栄養となります。6月も元気に乗り越えていきましょう。

おうちでできる！
運動やストレッチのススメ！



スポーツ庁サイトの「子供の運動あそび応援サイト」の中で、幼児・小学生～高校生に向けて運動あそびやストレッチを検索できます。

ラジオ体操をする

手・足首を回す

柔軟運動をする

簡単にできるストレッチがたくさんあります。手・足首をクルクルと10回ずつ回すのも良いストレッチとなります。

- 動く量が減ったことによる筋力の低下
- 消費するカロリーの低下による肥満
- 動く量が減ったことによる心のストレス

運動やストレッチをして心と身体からのストレスを解消しましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間

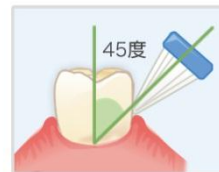
6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」といわれています。また、6月4日～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。

「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための歯磨きの習慣を身につけましょう。

[正しく歯みがきをする]

1

歯と歯ぐきの間の溝にブラシを45度の角度で当て、細かく横に振動させます。



2

2

ブラシを垂直に当てて、歯と歯ぐきの歯の間に毛先を入れ、細かく横に振動させます。



3

前歯の裏側や歯がでこぼこしているところは、縦に当てて磨きます。



4 一筆書きのように順番に磨いていくと、磨き残しにくくなります。

保護者のみなさま

5月実施予定であった健康診断(内科健診・歯科検診・心電図検査・尿検査)は延期としました。登校再開の目途が付きましたら日程を調整しお知らせいたします。

御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。

保健室 多々良