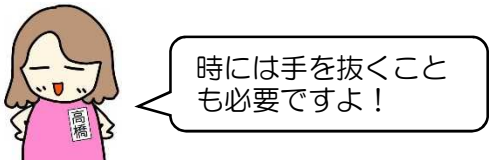
保健だより

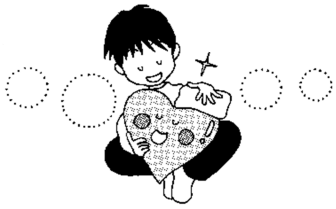
附属岡崎中学校
NO. 9

臨時休業があけて、１か月半が経とうとしています。体や心に疲れは出ていませんか？

5月病ならぬ7月病！？



今年は、「5 月病」の症状が 7 月にあらわれてもおかしくないと言われています。いつもならば 4 月スタートの生活が、今年は実質６月スタートです。そのため、今になって新しい環境に対して疲れが出てくるかもしれません。また、コロナ対策でいつも以上に気を遣っていることも影響するかもしれません。自分に合ったリフレッシュ方法を見つけ、体や心を十分に休ませましょう！



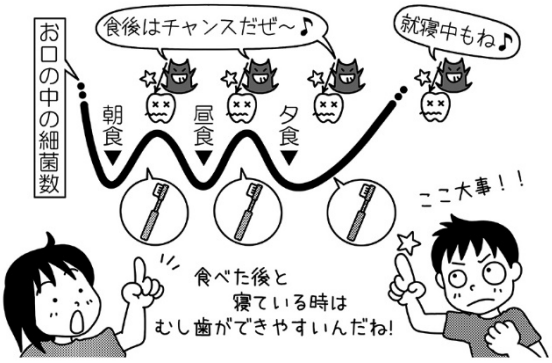
7月 30 日に歯科検診があります

休校によって延期していた歯科検診が今月末にあります。みなさん、普段歯みがきは丁寧にしていますか？歯は一生使う大切なもの。歯科検診を機に、今一度歯の健康を見直してみましょう！

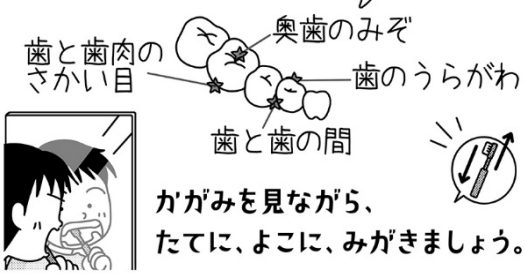
歯と口の健康

きちんとみがけてる？

食べたら、みがく



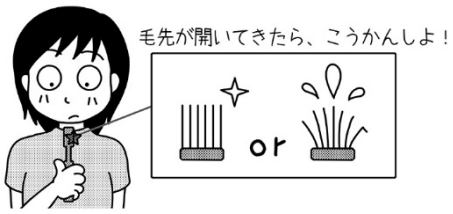
1本、1本、ていねいに



かがみを見ながら、
たてに、よこに、みがきましょう。

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的にきれいにしてもらいましょう。