

ほけんだより

令和3年 6月 10日（木）発行

中野第一小学校 校長 戸崎 晃

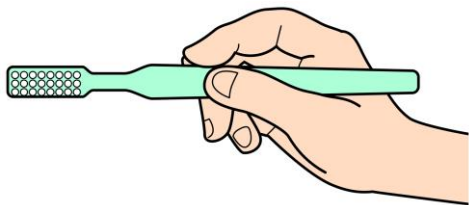
養護教諭

6月の保健指導 歯を大切にしよう

歯は食べ物を噛むだけではなく、発音を助けたり、顔の形を整えてくれたりと、様々な働きをしていて、私たちの生活にはなくてはならない大切なものです。一生物の歯ですから、これからも歯を丁寧にブラッシングしていきたいですね。

歯みがきの基本 児童期は、自分の歯並びや歯の形に合わせて歯ブラシの動かし方を工夫していくことが大切です。次のことに気を付けて、歯みがきしていきましょう。

えんぴつ持ちで持ってみよう



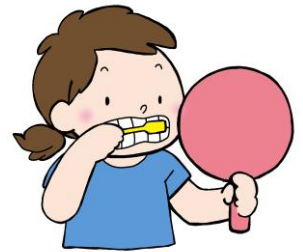
ちから はい
力が入りすぎないように
は も
歯ブラシを持ちましょう。

かる ちから こきざ うご
軽い力で小刻みに動かそう



かる ちから けさき
軽い力でシャカシャカと、毛先を
は あ
歯に当てましょう。

ほん ほん
1本1本みがこう



かがみ つか しょうす
鏡を使うと、上手に
みがけますよ。

* 『歯のふしぎ』（冊子）を近日配布します。併せてご覧ください。

* 1・4年生とひまわり学級で実施している歯垢染めを含んだ校内での歯科指導は、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大の恐れから実施しません。ご家庭でできるよう準備しております。
実施期間：6月12日～6月17日（詳細は別紙配布いたします）

歯・口を守る だ液のはたらき

えき か た
だ液は、よく噛むとたくさん出ます。しっかり噛んで食べましょう。

- ① た 物の しょうか たす
食べ物の消化を助ける
- ② は た たら なが
歯についた食べかすを洗い流す
- ③ は さん ちゅうわ
歯についた「酸」を中和する
- ④ くち ねんまく きん まち
口の粘膜をばい菌から守る



保健室2人体制になりました

6月1日より養護教諭として勤務しています ^{ひがし}東まゆみです。
小学校は初めてですが、皆さんと一緒に心と体の健康について考え、
取り組んでいきたいと思っています。見かけたときは声をかけてくだ
さい。どうぞよろしくお願いいたします。



水泳授業の際の健康管理について

本校では、6月14日から水泳授業を始めます。健康管理において、以下の点にご注意くださいますようお願いいたします。

1 お願い

- けがや事故防止のため、規則正しい生活を心がけてください。(十分な睡眠・朝食)
- 爪が伸びていると怪我につながる可能性があります。
- アタマジラミ感染予防のため、頭髮の衛生にご注意ください。(洗髪・定期チェック)

2 水泳の授業に参加できない病気など

- 体調不良の場合(風邪、下痢など)
- 尿検査・心電図検査の精密検査を受けるようにいわれ、その結果が出ていない場合
- 耳鼻咽喉科の病気
 - ・中耳炎等で、医師から止められてる場合。耳垢栓塞。
 - ・耳鼻科検診で要受診のお知らせをもらい、まだ未受診の場合
- 皮膚科の病気
 - ・感染症の病気、とびひ、化膿しているけが
 - ・アレルギー性皮膚炎で医師から止められている場合
- 目の病気
 - ・感染症の病気
- その他
 - ・医師から止められている場合

※ 心臓疾患、腎臓疾患、てんかん等で定期的に総合病院に通われており経過観察を要する疾病のあるお子さんは、「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。

※ 持病や健康状態で特に配慮を要するお子さんには、指導者の目が届きやすいように水泳帽の色を変えるなどの対応を担当から相談させていただく場合があります。

3 水泳学習の参加にあたって、健康面で学校へ知らせておきたいことがあるとき

ご心配なことがありましたら、連絡帳などで担任や養護教諭にお知らせください。



梅雨コラム

じめじめした梅雨の季節には湿気が体に溜まりやすく、重だるくなったり疲れやすかったり食欲が落ちたりします。このような不調を東洋医学では、「湿邪(しつじゃ)」と呼びます。改善のポイントは、水の巡りをサポートし、体の外に出す働きを助ける食べ物を積極的に取り入れて、溜め込まない体をつくっていくことです。おすすめは、「マメ(そら豆、枝豆、黒豆、豆腐など)」「ウリ(きゅうり、ゴーヤ、スイカなど)」「海藻」です。また、体を温め、胃腸を弱らせる食材(冷たいもの・生もの・甘いもの)を避けるようにすることも大切です。



感染症対策について

ご家庭での健康観察や検温等、日々ご協力をいただき、誠にありがとうございます。



情報交換の中で、「都内学校において、同居家族が体調不良や濃厚接触等でPCR検査を受けることになったのにも関わらず、児童自身が無症状のため通常に登校してしまっていた」というケースがありました。校内でも教員による消毒に努めていますが、感染拡大防止対策として、引き続きご配慮をお願いいたします。同居家族が体調不良での欠席は、【出席停止・忌引き等の日数】として扱います。