

みんなろう



令和 2年 6月19日
丹波篠山市立八上小学校
ほけんしつ

梅雨に入り、気温と湿度の高い日が多く、体のだるさを感じることが多くなってきました。気温と湿度が高いと、熱中症になりやすくなります。学校では、授業の前後に水分をとるようにしています。必ずお茶を持ってくるようにしましょう。暑い日にはクーラーをつけるようにしています。

また、運動場にいるときは、国の方針で2メートル以上離れていれば、マスクを外してもよいことになっています。人との距離を考えながら、生活していきましょう。

ひとりひとりが、ていねいに取り組もう！

◎つめきり

つめが伸びていると、つめの間に汚れがたまり、せっかく手を洗ってもきれいになりません。1週間に1回は、つめきりをする日を決めましょう。



◎手洗い

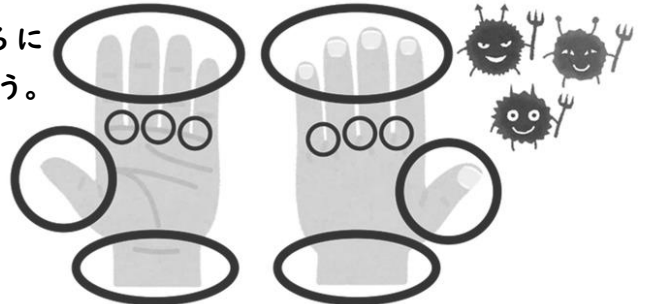
感染予防の一番は手洗いです。

指先（特に親指）、爪の先をていねいに洗いましょう。

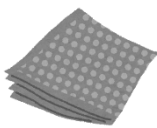
手あれがひどい場合は、保湿クリームなどで整えておきましょう。

手の汚れが残りやすいところに注意して、手を洗ってみましょう。

- *指先
- *指の間
- *親指
- *手首



◎ハンカチ



手を洗ったあと、ぬれたままでいると、空気中のほこりやウイルスなどが手にくっつくので、手を洗った時よりも汚れることがあります。手洗いのあとは、きれいなハンカチで手をふきましょう。

また、ハンカチは、毎日新しいものに取りかえましょう。

◎マスクの着用

つばが飛び散らないように、マスクをつけましょう。

暑さで気分が悪くなったら、がまんをしないで近くにいる先生に必ず言いましょう。



◎規則正しい生活

はやね、はやおきで睡眠時間をたっぷりとり、

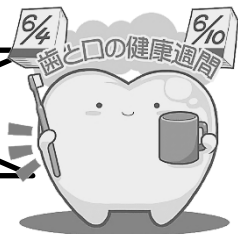
バランスのよい食事をとりましょう。

特に、ねむっている間に、病気になりやすい体をつくっています。



◎熱中症予防

人は1日約2 Lの汗をかいています。暑くなると、もっとたくさんの汗をかきます。そのぶん、しっかりと水分をとる必要があります。家からは1 Lくらいは持ってくるようにしましょう。(重たいですが...)



むし歯きんにインタビュー!!

Q1. むし歯きんの好きな環境は?



A1. かわいた口の中です。
お起きている時、眠っている時、口が開いている(口で息をしている)人は、口の中がかわきやすくなります。鼻で息をするように心がけましょう。

Q2. むし歯きんの好きなものは?

A2. 砂糖の入ったあまい食べものや飲みものです。砂糖は口の中に入ると、歯にベトリくっつきます。これが変身すると歯こうになります。この歯こうが歯にくっついている時間が長くなると、むし歯になってしまいます。
甘い物は、時間をかけてだらだらと食べることは、やめましょう。



Q3. むし歯はいつ作られるの?



A3. 夜眠っている間です。
眠っている間は、口の中の唾液(つば)がほとんど出ないので、かわいてしまいます。すると、むし歯きんが働きやすい環境になるのです。ねる前の歯みがきをていねいにするのが、むし歯予防になります。

Q4. むし歯きんのきれいなものは?

A4. 歯みがきと唾液(つば)です。
歯みがきは、寝る前に必ずしましょう。歯のすみずみまで、ていねいにみがくことが大切です。また、よくかんで唾液(つば)をたくさん出しましょう。唾液は、歯についた食べかすを洗い流してくれます。唾液をたくさん出すためには、一口30回かむことや歯ごたえのある食べもの(野菜や果物)を食べるといいですよ。



おうちの方へ

★ 定期健康診断を実施しています。

定期健康診断では、3つの密を避け、実施しています。特に来週からは、全校生の歯科健康診断と内科健康診断、1・4年生の心電図検査があります。

児童・学校職員・校医先生方が、それぞれの立場で感染予防をしながら健康診断を実施していきますので、ご協力をお願いいたします。

ご心配なことやご不明な点がありましたら、学校までお知らせください。

● 児童

- ・ 体調確認
- ・ マスク着用
- ・ マスクの取るのは短時間で
(内科健診、歯科健診)
- ・ 大きな声でしゃべらない
- ・ 健診前後の手洗い など

● 学校

- ・ 体調確認
- ・ マスク着用
- ・ 健診前の手洗い・消毒
- ・ 換気
- ・ 検査前の検査機器の消毒
- ・ 入室人数の制限(保健室：5名まで) など
- ・ 待機場所では、間隔をあける

● 医師

- ・ 体調確認
- ・ マスク着用
- ・ 手袋の着用、または消毒
- ・ 歯鏡は一人1～2本使用
- ・ 聴診器の消毒
- ・ 健診前後の手洗い など

① 換気の悪い
密閉空間



② 多数が集まる
密集場所



③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



★ 健康診断の結果のお知らせについて

健康診断の結果、医療機関での受診が必要な場合は、検査結果のお知らせを配布します。すでに、視力検査の結果については、配布をしているところです。

さて、今年度は、新型コロナウイルス感染症の関係で医療機関への受診も気にされておられることと思います。受診時期については、お子さんの健康状態を優先していただきながら、ご家庭のご不安のない時に受診していただければと思っております。

ご不明な点がありましたら、学校までお知らせください。

★ 熱中症予防に

丹波篠山市から「ボトル入ICEタオル」をいただきました。ご活用ください。予備はありませんので、なくさないように大切に使用してください。毎日、汗や皮脂などがついていきますので、必ず毎日洗ってあげてください。

タオルと容器には、お子さまの名前を必ず書いてください。

