



ほけんだより

令和2年 6月5日
新開小学校 保健室



6月は、むし暑^{あつ}かったり、急に肌寒^{きゆう はださむ}くなったりと、気温^{きおん}の变化^{へんか}が激^{はげ}しいので体調^{たいちよう}を崩^{くず}さないようにしましょう。汗^{あせ}をかいたまましているとかぜをひきやすくなります。ジメジメして気持ち^{きもち}が悪い^{わる}ときには、汗^{あせ}ふきタオル^{ようい}を用意^{ようい}して汗^{あせ}をこまめにふくようにしましょう。また、急に肌寒^{きゆう はださむ}くなることあるの^{うわぎ}で上着^{うわぎ}を持って^{など}くる等^{たど}、うまく体温調節^{たいおんちようせつ}ができるといいですね。



6月4日～10日は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です



毎日^{まいにち}きれいに歯^はをみがいている人も、最近^{さいきん}少し^{すこ}さぼってしまっている人も、自分の「^は歯^は」を鏡^{かがみ}でよくみてください。「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」は自分の口の中^{くち なか}を見直^{みなお}すいい時期^{じき}です。自分の口の中^{くち なか}をよく観察^{かんさつ}してみてくださいね。



は 歯みがきテストがあります

6月8日(月)～14日(日)にかけて「^は歯^はみがきテスト」が実施^{じっし}されます。カラーテスト錠^{じょう}をつか^{つか}を使い、自分の歯^{じぶん}がどれだけきれいにみがけているかわかるテストです。詳しくは別途^{くわ}配付^{べつとはいふ}します用紙^{ようし}に記載^{きざい}してあるので、ご家庭^{かてい}で歯^はみがきテスト^{おこな}を行^{おこな}ってください。

- ❁歯^はみがきテスト配付^{おこな}：6月8日(月)
- ❁歯^はみがきテスト提出^{おこな}：6月15日(月)

【保護者の方へ】

お子さんの歯^はみがきを御覧^{ごらん}になり、お気付き^{おき付き}の点等^{てんとう}ありましたら「^は歯^はみがきテスト」用紙^{ようし}へご記入^{ごきんじ}ください。よろしくお願^{ごん}い致します。

みがき残^{のこ}しが多^{おほ}いのは

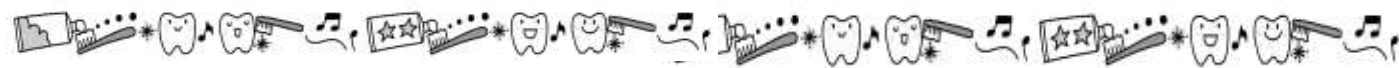
☆^は歯^はと^は歯^はぐきのさか^いめ
☆^は奥^{おく}歯^はのみぞ

食^くべものカス^{かす}が残り^{のこ}やすく、汚^{よご}れがたまりやすい場所^{ばしょ}です。歯^はをみがくとき、特^{とく}に気^きをつけ、きれいにしましよ。

☆^は歯^はが生^はえかわったばかり^{ばかり}のところ
☆^は歯^はならびが悪い^{わる}ところ

歯^はの高^{たか}さがデコボコ^{でこぼこ}して、汚^{よご}れが残り^{のこ}やすく、みがきにくい^{にくい}ので、むし歯^{むしは}になりやすい^{やすい}のです。

みがきにくいところ



かんせんしょう ま からだ 感染症に負けない体づくり

◆^て手あらい・うがい

みなさんがいつも一生懸命に取り組んでいる「手あらい・うがい」は、体の中にウイルスの侵入を防ぐために、とっても大切なものです。



^て手あらいの6つのタイミング (この6つは必ずやろう!!)

① ^{そと}外から ^{きょうしつ}教室に入るとき



② ^{せきやくしゃみ}せきやくしゃみ、^{はな}鼻を ^{かん}かんだとき



③ ^{きゅうしょく}給食 (お昼) の ^{まへ}前後



④ ^{そうじ}掃除のあと



⑤ ^{トイレ}トイレのあと



⑥ ^{きょうゆう}共有のものを ^{さわ}触ったとき



◆^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活

「^{はや}早ね・^{はやお}早起き・^{あさ}朝ごはん」は、^{からだ}体はもちろん、^{こころ}心も^{げんき}元気にしてくれます！^{たたか}ウイルスと^{めんえきりよく}闘う^{パワー}を^{めんえきりよく}免疫力といいますが、^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活をする^{めんえきりよく}と^{つよ}免疫力が強くなります！



◆^{こころ}心の^{げんき}元気

「^{しんぱい}心配なこと」「^{ふあん}不安なこと」ないですか？なにかあったら、^{ひと}おうちの^{がっこう}人や、^{せんせい}学校の先生に^{はなし}お話ししましょう。
^{がっこうせいかつ}学校生活、^{ゆる}ゆっくり^{スタート}スタートしていきましょうね。



【保護者の方へ】

ご家庭でも、手あらい・うがいのやり方について再度ご確認いただけたらと思います。よろしくお祈いします。また、学校が再開し、お子さまの「あれ、今までと違う…」という変化や気づきがありましたら、注意深く様子を見ていただきたいと思います。学校でも子どもたちの「心の変化・不安」に気づけるよう努めてまいります。家庭と学校と一丸となり子どもたちをサポートしていけたら幸いです。なにかありましたら、学校までご連絡ください。