

保健だより 6月

令和2年6月1日

No.1

墨田区立横川小学校

校長 川崎貞昭

主任養護教諭 杉浦睦子



6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」といいます。むし歯予防には食後の歯みがきが大切です。今年度は、歯科検診が夏休み前には実施できませんが、その分、自分でいねいに歯みがきをしてください。気になる点がありましたら、病院を受診してくださいませようお願いします。

六月の保健目標
歯を大切にしよう

は じょうず つか げんき は
歯ブラシを上手に使って元気な歯

みがきにくいところはひと工夫

ちよっかく 直角 歯にまっすぐあてる

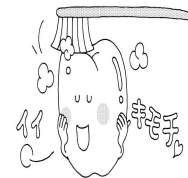
手前の歯は かかとを使う

奥の歯は つま先を使う

左右に こぎざみに 動かす

前歯などのデコボコ しているところは ハブラシをタテに使う

みがくときは、あまり力を入れないようにしましょう！



食後の歯みがき
でむし歯を予防
しよう。

- ★歯ブラシを細かく動かしてていねいにみがきましょう。
- ★よくかんで食べると、多く唾液がでるためむし歯になりにくいです。
- ★朝昼夕の食事以外に、間食が多いとむし歯になりやすいので、気を付けましょう。
(食べていない時に、唾液の作用で歯の再石灰化が行われるが、食事の回数が多いと歯の再石灰化の時間が少なくなるため)

おうちの方へ

新型コロナウイルス流行が原因で、学校の臨時休校が続いていました。学校で行う定期健康診断も、実施できない状況が続いています。現在わかっている情報は

- ①内科・歯科・眼科検診については9月以降の実施。
- ②耳鼻科検診は6月17日に実施予定。
- ③発育・視力測定については夏休み前に実施予定。
- ④尿検査・心臓検診は7月中には実施予定。

日程など、詳細が決まりましたらご連絡いたします。健康上、心配なことなどあればご連絡ください。

新型コロナウイルス対応について

新型コロナウイルスは、人から人へうつる感染症です。感染経路は

- ①接触感染（ウイルスがついたところをさわる）
- ②飛まつ感染（ウイルスの入ったしぶきを吸い込む）

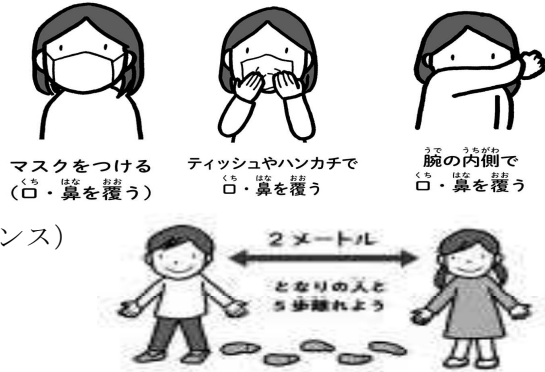
で、インフルエンザなどの感染症と同じです。まだまだわからないところの多いウイルスですが、感染症の予防のポイントは変わりません。自分にできることを心がけていきましょう。

一人一人が心がけること

- ・手洗い・うがいをしっかり行う
- ・せきエチケットを守る。

(マスクをする、咳やくしゃみをするときはそでやハンカチで押さえる。)

- ・人との距離を保つ（ソーシャルディスタンス）



学校で心がけること

- ・3密を避け、換気や、人と人との距離を保つことを心がけます。
- ・手洗い→外から教室に入るとき、トイレの後、給食の前など、こまめに行わせます。
- ・学校に登校するとき、給食前はアルコールによる手指消毒を行います。
- ・マスクを全校児童が着用することをお願いします。
- ・37.5℃以上の発熱があった場合や、熱が低くても体調が悪い場合には早退してもらうことになります。
- ・多くの児童が触れるところ（トイレのドアノブ、鍵、手すりなど）は1日1回次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ・校内で共有して使用する物品については避けられるものは避けるようにしますが、難しい場合は使用後に手を洗うように指導します。

保護者の方へお願い

- ・毎朝の健康観察と、健康観察表への記録・サインをお願いします。
- ・37.5℃以上の発熱があったり、熱が高くなくても体調が悪い場合は無理して登校することのないよう、よろしくお願いいたします。
- ・毎日、マスクとハンカチを持たせてください。
- ・発熱や体調不良があった場合、別室で待機し、保護者のお迎えをお願いします。

感染症流行予防

3つの密を避ける



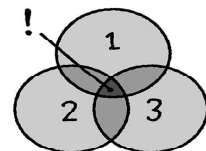
①換気の悪い密閉空間



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



①～③が重なると特に
集団感染の高リスク

ごあいさつ

4月から横川小の保健室に勤務しています。杉浦睦子（すぎうらあつこ）と言います。区内の第四吾婦小学校から参りました。これから、よろしくお願いいたします。