



げんき



歯と口の健康
について考えよう！

ほけんだより NO. 3 R2. 6. 1 川本南小学校保健室



3月から続いていた休校が終わり、やっと学校が再開しましたね。学校にみなさんの元気な声が聞こえるようになって、とてもうれしいです。しかし、新型コロナウイルス感染症に十分注意しながらの学校生活です。今までの学校での過ごし方とは違うところがたくさんあると思いますが、それはすべて、みなさんの健康を守るためです。そのことを忘れずに、元気に学校生活を送りましょう。

6月

ほけんもくひょう
保健目標

は たいせつ
歯を大切に

しよう

2～6年生の保護者の方へ



5月28日、29日の分散登校の日に、保健調査票をお返ししました。緊急連絡先等の変更がないか確認をお願いします。変更あるいは新たに書き加える事項のある場合は、記入してください。

緊急の際、確実に連絡がとれるよう変更があった場合には速やかに学級担任へ連絡してください。6月8日（月）までに担任へ提出してください。よろしくをお願いします。

6月の保健行事

1日（月）2日（火）視力検査（全学年） 3日（水）4日（木）聴力検査（全学年）
18日（木）19日（金）尿検査（全学年）

※耳鼻科検診（1年生）、心臓検診（1・4年生）は、2学期以降に延期になりました。



身体測定を行いました！



5月の分散登校の日に身体測定を行いました。前の人と距離をとって並び、保健室の中にもたくさんの方が入らないようにして行いました。1年生もとても上手に測ることができました。

水分補給をこまめに！水筒持参を忘れずに！

最高気温が25度を超える夏が増えてきましたが、まだ体が夏の暑さに慣れていないため、**熱中症**にかかりやすくなります。湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。

水筒を持参して、登下校中もこまめに水分を補給しましょう。

水分補給のコツ！！

- のどがかわいたと感じる前に飲む。
- 運動する前に、250～500ml、運動中は、15～30分ごとに、ひと口～200mlの水分を。



6月 は 歯と口の健康月間 です！

「歯・口の健康に関する歯画・ポスター」

「歯・口の健康啓発標語」を募集しています！！



例年、6月の歯と口の健康月間に合わせて学校で行っていた取り組みですが、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休校が続いていたため、学校で取り組むことができません。ぜひ、ご家庭で取り組んでみてください。

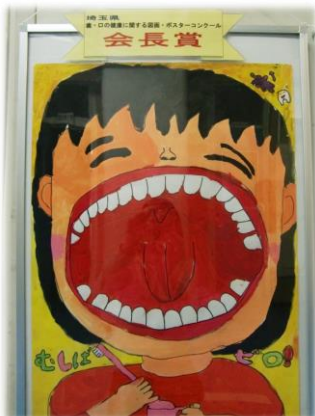
対象は、全学年なので誰でも応募できます。詳しくは、5月の登校日に配布した募集要項をご覧ください。

参考に、今まで南小学校の皆さんが書いてくれた作品を紹介しします。HPでは、カラーの保健だよりが見られますので、ぜひご覧ください。

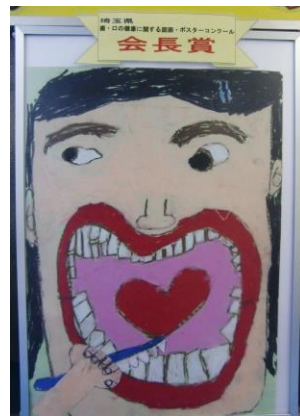
毎年、すてきな作品を書いています！



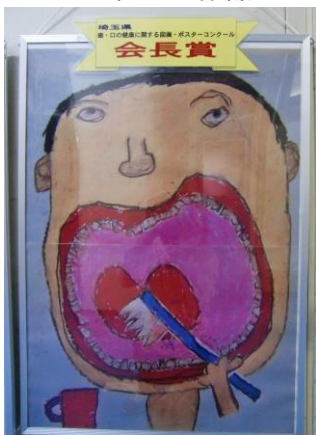
4年生の作品



3年生の作品



1年生の作品



1年生の作品

むし歯だと
歯・心・笑顔 けずれてく (6年生)

強い歯は
努力を続けた 宝物 (6年生)

朝・昼・晩
歯と口・心を みがこうよ (5年生)

たくさんの応募をお待ちしております！

歯みがきカレンダーの記入もお願いしします。
提出は、7月1日(水)です。



学校での新型コロナウイルス感染症対策の取り組み

学校が再開するにあたり、学校では、新型コロナウイルス感染症対策について、以下のような取り組みを行っていきます。今までの学校生活とは、違うことがたくさんありますが、家庭でもお子さんと確認をしてください。

① 登校時【ウイルス対策をしっかり】

登校後、昇降口に入る前に、健康観察カードのチェックと手指消毒を行います。ご家庭での健康観察カードの記入にご協力をお願いします。体調不良の場合は、保健室で経過観察を行います。

② 換気の徹底【密閉空間を作らない】

部屋の温度を考慮しながら、常に換気を行います。
授業中・・・対角線上の2か所以上の窓を常に開ける
休み時間・・・休み時間ごとに窓を全開にする



③ 授業時の対策【いつもと少し違う授業に】

座席の配置や換気方法などを工夫し、3つの密（密閉・密集・密接）が重ならないように感染予防対策を行います。

④ 給食時の対策【安全な食事をするために】

- ① 給食前に全児童が必ず手洗い、アルコール消毒を行います。
- ② 給食着を全員が着用します。
- ③ 配膳台、児童機の消毒を行います。
- ④ ランチマットを必ず敷きます。毎日持ち帰り、清潔なものを持ってきてください。
- ⑤ おかずの配膳は手袋を着用し、教員が行います。
- ⑥ 自分の給食は自分で配膳します。（前の人との距離に気を付けながら並びます。）
- ⑦ 食べ始めるまではマスクは外しません。外したマスクは、持参した袋に入れます。
- ⑧ 全員前を向いて食べ、会話はしないようにします。
- ⑨ おかわりはできません。
- ⑩ 自分の食器は自分で片付けます。残したものは、すべて大食缶に入れます。
- ⑪ 牛乳パックは、つぶさずにゴミ袋へ捨てます。（毎日、教員がまとめて捨てます。）
- ⑫ 給食後に手洗いをします。



⑤ はみがき時の対策【飛沫をふせぐために】

自分の席で、なるべく口を結んでみがきます。
歯みがき後少量の水で1・2回すすぎます。
歯みがき粉は使用しません。



⑥ 水道使用時の対策【密集しないように】

一つ以上、間を開けて使用します。
後ろに並ぶときは、1メートル以上間を開けて並びます。



⑦ 校内の消毒

児童下校後、職員全員で、教室・トイレ・流し・階段の手すり等、児童が多く手を触れる箇所の消毒を行います。

まいにち なか ふあん かん ひと
 毎日の中で不安に感じている人はいませんか？こんな未来が待っている！とイメージ
 してみましょう。

てあら せき
 手洗い・咳
 エチケット

きそくただ
 規則正しい生活

じょうず てあら
 上手な手洗いが
 身についた！

なに
 何をしますか？

みなさんは自分自身
 の感染を防ぐ生活を
 して、ウイルスが少し
 でも増えないように
 時間稼ぎをします！

いがく
 医学が
 勝つ

とっこうやく
 特効薬が
 できる

いつも通り
 の生活

*健康を守る
 生活習慣が
 身についている！

じやくてん み
 弱点が見
 つかる！

ワクチン(予防
 できる薬)が
 完成！

ひとりでも
 規則正しい
 生活か
 できるね！

ちりょう
 治療のしか
 たがわかる

コロナウイルスの
 ことがもっとよく
 わかってくる

なか いま じょうきよう
 の中には、今の状況が
 お終わったらやりたいこ
 とを書いてみましょう。図にもあ

るように、今の生活があることで、
 みなさんには正しい手洗いの仕方や生活リズムなどの
 「健康を守る生活習慣」、そして「毎日続ける力」が必ず
 身についています。その二つはみなさんの最強の武器になり
 ますよ！ピンチはチャンスです。大人のカももちろん借
 りながら、みんなで乗り越えていきましょう！

いま
 今

だんけつ きようりよく
 団結！協力！

いつまでこの
 生活が続くんだ
 ろう…

◆朝の約束◆

- ①朝起きたら、必ず熱を測る。
- ②健康観察カードに体温と体調を記入する。(家族の人と確認します)
- ③マスクをつけて登校する

ひとりひとりがていねいに取り組もう！

- ◎手洗い
- ◎咳エチケット・マスクの着用
- ◎規則正しい生活

てあら ひょういじょう
 手洗い20秒以上



ひと きまり
 人との距離2m

