

ほけんだより 6月

うら面あります。
「歯みがきについて」
「熱中症について」

令和2年6月発行 No. 6 川口市立領家小学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、臨時休校の期間が延長されてから、外出せず家庭内で過ごす日々が続きましたね。感染防止をしながら過ごしていたと思いますが、学校が再開された今、元気にスタートできましたか。毎朝の健康観察と「早ね早おき朝ごはん」の生活は、これからも続けましょう。どちらも新型コロナウイルス感染防止のために大切なことです。そこで、8日（月）～12日（金）に今年度2回目の「すくすくカード」に取り組みます。学校生活に慣れるために、そして、新型コロナウイルス感染防止のために「早ね早おき朝ごはん」の生活を心がけていきましょう。さらに、6月は「歯っぴー月間」です。1日3回の歯みがきは身についていますか。「すくすくカード」で「食べたら歯みがき」ができているのかも点検しましょう。

～すくすくカードの取組（6月）について～

〇日時：6月8日（月）～12日（金）

〇取組について

①「早ね・早おき・朝ごはん」「歯みがき」のチェックをして、生活リズムを整えたり、歯と口の健康を守りましょう。

②自分の生活をふりかえって、どうすればもっと元気に健康に生活できるか考えられるようにします。

〇方法

- ①早ね早おきの目標時間を自分で決める。＊朝は、7時までにはおきましょう。
- ③「早ね・早おき・朝ごはん」「歯みがき」のチェックをして家の人のサイン（印）をもらう。
- ④最後の日は、感想を書きましょう（自分と家の人）。記入が終わったら、担任の先生に出しましょう。

〇保護者のみなさまへ 記入の点検、サイン（印）へのご協力をよろしくお願いいたします。



毎日、同じリズムで生活するといいですね。

休校期間が長くなったので、学校生活になれるまでの間、体と心の調子が悪くなることもあるかもしれません。学校では、心配なことや不安なことなど、いつでもだれでも話を聞き、相談にのることができます。担任の先生はもちろんですが、保健室でも話を聞くことができます。心配なことや不安なこと、それ以外にも話をしたい人は、先生たちに声をかけてくださいね。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症にかからないために予防対策を続けていると思いますが、今月号では「3つの密」について知しましょう。そして、「3つの密」が重ならないようにする工夫をしましょう。

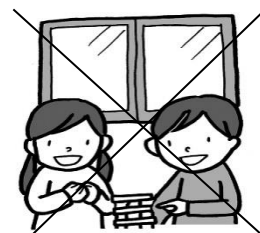
3つの密にならないように生活することが大切です！

「3つの密」とは？

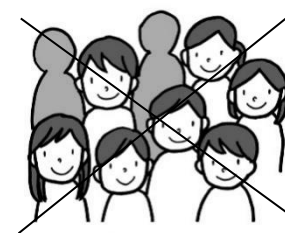
密閉：空気の入れかえのできない場所、窓のない場所
密集：たくさんの人が集まる場所
密接：人と人のきよりが近い場面

「3つの密」が重ならないようにする工夫

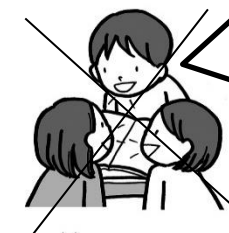
密閉・密集・密接しない！！



閉め切らない



集まらない



近づかない



2メートル

となりの人と5歩離れよう



マスクをつける
（口・鼻を覆う）

室内だけではなく、校庭やよく遊ぶ公園などでも注意しましょう。

必ずマスクをつけて登校してください。必要なとき以外は外しません。

保護者のみなさまへ

口ほけんだより5月号でもお知らせしましたが、毎年4～6月に実施している健康診断の実施については、日程調整中です。お子様の心身の健康状況について連絡や相談がありましたら、担任または養護教諭 濱までご連絡ください。

口新型コロナウイルス感染症予防対策の一つとして、児童に布製マスクが配布されました。

（5月7日、8日に配布済みです。）感染防止対策として、有効活用してください。

口健康観察カード（6月分）を配布しました。毎日、検温と咳の有無を確認してください。登校する日には、必ずカードを持ってきてください。

＊今までの健康観察カードを回収します。保管しているカードがありましたら担任までご提出ください。



6月の保健目標
歯を大切にしよう



歯と口の健康週間

6月4日（火）～10日（月）

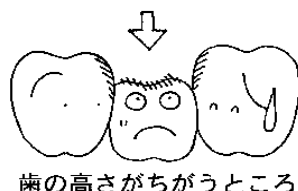
歯と口の健康週間 標語

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」



みがき残しやすいところです！

1日3回の歯みがきのうち、夜
ねる前は、とくにいていないにみが
くことがむし歯予防になります。



歯みがき名人になろう！！

☆ポイント ① ② ③☆

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



歯のうら側

①歯ブラシの毛先を歯の面にしっかり当てよう。

むずかしい人は、鏡を見ながらみがくといいですね。

③歯ブラシを小さく動かしてみよう。

2. 3本ずつみがくようにしましょう。

②かるい力で

歯ブラシの毛先が早く開いてしまう人は、力の入れすぎかもしれません。

交換目安は、一ヶ月に一回です。

熱中症は予防できます！

一人一人が気をつけて、あつい季節も元気に過ごしましょう！！

熱中症を予防しましょう！

こんな日、こんなときは、気をつけよう！！

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・急にあつくなった日
- ・暑さになれていないとき
- ・体調がわるいとき（ねぶそく、朝ごはんが食べられないなど）

マスクをして
いると、いつも
以上に暑さを感じることがある
と思います。
こめまに休
けいと水分をと
りましょう。

予防1
はや 早ね、早おき、朝ごはん

予防2
あつさと白ざしたいさく

予防3
こまめな水分ほきゅう

予防4
あつさになれる生活

<じょうずな水分のとり方>
○コップ1はいくらの水分をと
る。(一度にたくさん飲まない。)
○運動する前・運動している間・
運動した後に水分をとる。
○あせをたくさんかいたときは、塩
分が入ったスポーツドリンクを飲
むことも予防になるが、さとうが
たくさん入っているのを、うすめ
たり、うがいをしたりする。

<体があつさになれることをして
これからのあつさにまけないよう
にしよう>
●すずしい朝、夕方に運動をして
体をなれさせる。
●あせをかくことで体から熱をに
がす習かんをつける。
●部屋の冷やしすぎは、あつさに弱
くなる。(がまんしすぎはもちろ
ん×！) 外との気温差は5℃以内
が目安。

大切なこと！自分の体、まわりの人の様子が少しでもおかしいと思ったらすぐに近くに
いる大人に言いましょう！！