



歯と口の健康週間（6月4～10日）

4月、5月に歯科検診がありました。歯や歯肉の状態はどうでしたか？むし歯がなくても、歯垢や歯肉にチェックがついていた場合は要注意です。

口腔の衛生を保つ基本は、歯みがきです。歯の汚れ＝歯垢これは細菌の塊です。細菌は、糖質を分解して酸を作り、その酸が歯を溶かします。歯の表面が白くにごったり、着色したりした時点でむし歯予防対策を行うとむし歯の進行を止められます。でも、穴ができるまで進行すると治療が必要になってしまいます。食べた後、スポーツドリンクを含めて甘い飲み物を飲んだ後は歯みがきをしましょう。

2021.6.8～6.15 新型コロナウイルス感染症予防強化週間

新型コロナウイルス感染症ですが、変異株の感染力が強いとも言われており、感染予防の生活を続けていく必要があります。

そこで、今日から6月15日まで感染症予防のための新しい生活様式を定着させるための強化週間としました。「新しい生活様式、市貝中のスタンダードを築いていくために」をよく確認し実行できるようにしましょう。



新しい生活様式

市貝中のスタンダードを築いていくために

1 家を出る前に、健康状態を確認し検温します。

重点2 マスクをすきまなく、きちんと着用します。

- ・マスクを外したらしゃべらない
- ・しゃべるときはマスクをする

重点3 集まりません。

- ・トイレや廊下に集まりません。
- ・十分な距離がとれない活動は行いません。
- ・給食の配膳や片付け時も距離を保ちます。
- ・清掃は話をせずに掃除します。
- ・登下校は昇降口や駐輪場に集まらず、速やかに移動します。

4 手洗い、消毒をします。

- ・公共のものに触れた後は消毒します。
- ・清掃の後には手洗い、消毒をします。

知っていますか？シトラスリボンプロジェクト

シトラスリボンプロジェクトを知っていますか？新型コロナウイルス感染症で、患者や医療関係者への誹謗中傷、偏見、差別、いじめなどをしないような、誰もが安心できる社会を作ろうという運動です。そのシンボルがシトラスリボンです。「シトラスリボン」のそれぞれの輪は、「地域」「家庭」「職場（または学校）」を表現しています。





保護者の皆様へ

健康診断や感染症予防等、日々の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。保護者の方々のご協力があるからこそ、子どもたちが健康に学校生活を送れています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

基本的生活習慣の見直しをお願いします

6月は気温や湿度が急に高くなることが多く、暑さに慣れていない体が悲鳴を上げます。家を出るときは元気、朝ご飯はいつも通り食べられたにも関わらず、登校してきたとたんに駐輪場や昇降口で具合が悪くなったケースが何件かありました。この時期は、特に朝の栄養と水分補給をさせてください。起きるのが遅くなり、朝食を取る時間がなくて食べずに出かけることがないようにお願いします。寝る時間も大切です。十分な睡眠がとれてこそ、学校での授業に集中でき学力アップにつながります。

こどもの心 イラついているとき

5月の保健だよりで提案しました「子供の名前を愛情込めて呼ぶ」効果はありましたか？機会がありましたら、また名前の由来を話してみてください。

こんなことはありませんか？昨日はよくしゃべっていて機嫌もいい感じだったのに、今日はムツとしていて返事もしない。それどころか、ちょっとしたことでイライラしている。思春期にありがちな「心のジェットコースター」です。

危険！！親はジェットコースターに同乗してはいけません。「返事ぐらいしなさいよ！」「何考えてるかわからないわ！」と子どものイライラを引き受けないことです。「こういう日もあるわよね～」くらいの余裕で距離を置いて見守ることです。「なんかあったら聞くんよ」と、さりげなく手を差し伸べてあげてはどうでしょうか。かくいう私も実はジェットコースターに同乗しました。子どもが塞いでいる、反応してくれないときは、こちらの気持ちも塞ぎました。でも、どんと構えてどんな様子も一喜一憂せずにようと心がけました。（なかなか、うまくいきませんでした）

思春期に揺れる自分の心をコントロールできるようにしていくのは本人がやることです。親は衣食住を毎日同じように整えてあげること。愛情込めてやっていくことが子どもの成長の大事な栄養素だと思っています。



引き続き新型コロナウイルス感染症の予防（検温・健康観察）にご協力ください