

ほけんだより 6月

令和4年5月31日

多摩市立聖ヶ丘小学校

校長 山本 勝敏

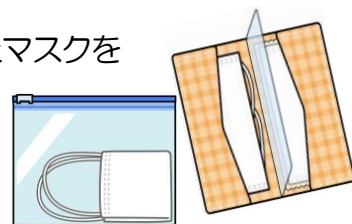


多摩市内の新型コロナウイルスの感染者数は少しずつ減って、多摩市の感染レベルがレベル2に下がりました。聖ヶ丘小学校では現在、感染症の集団発生はありません。あらゆる感染症予防の基本は、消毒も大切ですが、何よりも石けんで手を洗うことです。今一度、石けんで丁寧に手を洗うことを確認しましょう。

保護者の方へ



◎熱中症予防の観点から、体育等でマスクを外す機会が増えてきます。外したマスクを入れる袋（マスクケースやビニール袋等）をご用意ください。なお、袋の取り違いがないように名前を書いていただくようお願いします。



◎熱中症予防対策として、学校では、校舎の外に出る際には、帽子をかぶるよう声をかけています。外遊び、校舎の外での観察、外に出る機会がありますので、できるだけ通気性のよい帽子をかぶって登校するようにしてください。

◎新型コロナウイルス感染症の流行時期には、体調不良（発熱、のどの痛み、頭痛、腹痛）の場合、お子さんの登校を控えていただいていたいました。また、その際欠席とはせず、「出席停止」としていただきました。この対応はレベル2になっても変更ありません。個別の状況に応じて、出席停止などの判断をしますので、学校にご相談ください。

◎学校で行う定期健康診断は、学校保健安全法により、6月30日までに全て終わることになっています。今年度の聖ヶ丘小学校の健診は順調に進んでいます。お子さんの定期健康診断結果は、心臓病検診等の結果などが検査機関から全て届き次第、けんこうカードにてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。健康診断で何か異常が見つかった場合や、疑わしい場合には治療勧告書をお渡ししています。お知らせをもらった人は早めに受診していただきますようお願いいたします。

6月の健診予定・・・1日(水)、2日(木)、3日(金)、6日(月)・・・尿検査3次健診(該当者)

16日(木) 歯科健診(全学年) 8:30~

28日(火) 八ヶ岳移動教室前健診(6年生)





6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち
② えんぴつ持ち

ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

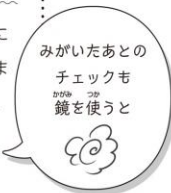
① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みみが終わるまで鏡を見ない

ひじりがおかしょうがっこう 聖ヶ丘小学校では、新型コロナウイルスが流行する前までは、給食の後に『歯みがきタイム』がありました。『食べた後に歯をみがく』という、歯の健康を保つためにととても大切な取り組みでした。学校では歯みがきができませんが、おうちでは食べた後にしっかり歯を磨きましょう。

- 歯ブラシは ②**
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。
- 握り方は ②**
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。
- 力の入れ方は ①**
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。
- 鏡の使い方は ①**
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

