

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 6月 22日  
第9号 神石小学校

おうちのかたへ

## 新しい生活様式における 健康管理について

手はつなげないけど  
心はつながってるよ!

新しい生活様式が始まって、学校でも熱中症予防の対策など、児童の健康管理につとめています。これから暑さも厳しくなり、色々な場面で制限しないといけないこともあるかと思いますが、安全・安心な生活を一番に考えていきたいと思えます。

引き続き、ご家庭としっかり連携を図りながら、健康管理を進めていきたいと思えますので、毎日の「健康観察カード」の記入をよろしくお願ひいたします。(登校しない日も記入してください。)何かお困りのことがありましたら、遠慮なく、学校までご連絡ください。

### 感染防止の3つの基本

集合や席は間隔をあけています。

(1)身体的距離の確保…人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける  
会話をするときは、真正面を避ける



(2)マスクの着用 …屋内にいるときや会話をするときはマスクを着用

汗でぬれることがあります。予備を持たせてください。

(3)手洗い …家に帰ったら、まず手や顔を洗う。

できるだけ、すぐ着替える。シャワーをあびるなど。  
手洗いは石けんをつけて30秒かけて、ていねいに洗う。

学校では、「外から入ったらすぐマスク、手洗い」を呼びかけています。



### そのほか、日常生活をする上での生活様式として…

咳エチケットの徹底、換気のほか、「3密」の回避(密集、密接、密閉)などがあります。体温測定など、家族ぐるみで健康チェックをおこなっていきましょう。

# 歯科検診のお知らせ



日時 6月24日(水) 13:30~

★秋山歯科医院の秋山院長先生に診ていただきます。

耳をすませて聞いてみよう。歯医者さんは何を言われているのかな?

- ★歯や歯ぐきの状態(むし歯や歯肉炎にかかっていないか)
- ★歯並びや歯のかみ合わせの様子をみてもらいます。

1 2 3 4 5 6 …	→	今生えている永久歯(大人の歯)
A B C D E	→	今生えている乳歯(子どもの歯)
/ (斜線)	→	むし歯になっただけで健康な歯
○	→	むし歯になっただけで治りようが終わっている歯
×	→	永久歯の生え方を邪魔している乳歯
C (シー)	→	むし歯
CO (シーオー)	→	むし歯になりかけ
GO (ジーオー)	→	歯肉炎になりかけ

### 《結果について》

- ◇治りようの必要がある人は早めに歯医者さんに連れて行ってもらうようにしましょう。
- ◇CO(むし歯になりかけ)はまだ痛みはありませんが、初期のむし歯です。受診をおすすめします。
- ◇自分の口の中の様子をよく知って、食生活や歯のみがき方について振り返ってみましょう。
- ◇特にだ液が少なくなっている朝に、朝ごはんをしっかりよくかんで食べることは、むし歯の予防につながります。

3色そろった朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

今週は生活チャレンジ週間です!



### 【おうちのかたへ】

歯科検診で、何かご相談したいことがありましたら、提出してください。(※切:検診当日まで)

※歯科検診(6/24)

年 名前( )