

ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校
令和2年6月3日
(第3号)

分散登校の期間が終わり、ようやく全校児童が、揃って登校することができました。しかし、まだ決して安心とはいえません。新型コロナウイルスがどこかに潜んでいる、という思いで行動することが大切です。

そこで、ご家庭におかれましては、毎朝、検温と健康観察をし、その結果、熱が高い、咳や頭痛があるなど、体調が悪い場合は、無理をせずに、家で休養させてください。また、登校時は、必ずマスクを着用させてください(ランドセルに予備をお願いします)。

学校では、毎日、3密(密閉、密集、密接)を避けるように気を付けていますが、ご家庭でも、折に触れ、3密回避の必要性を伝えていただければ幸いです。また、「早寝・早起き・朝ごはん」等、規則正しい生活で、免疫力を高めてくださるようお願いいたします。

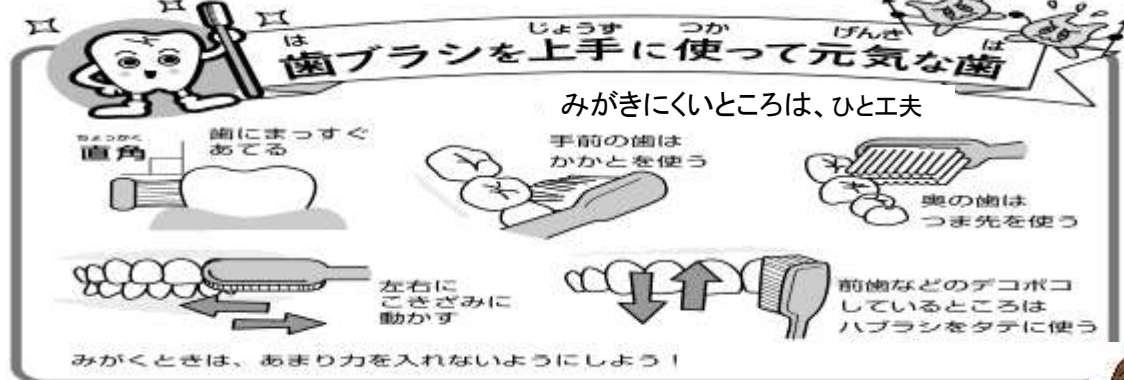
6月の保健行事

- 9日(火) 身体計測、視力検査 (2年・6年)
- 10日(水) " " (1年・5年)
- 11日(木) " " (3年・4年)
- 11日(木)~17日(水) すっきりもりもり・メディア週間
- 22日(月) 心臓検診 (1年生のみ)
- 24日(水) 尿検査 (24日の朝の尿)
- 25日(木) 尿検査予備日 (25日の朝の尿)

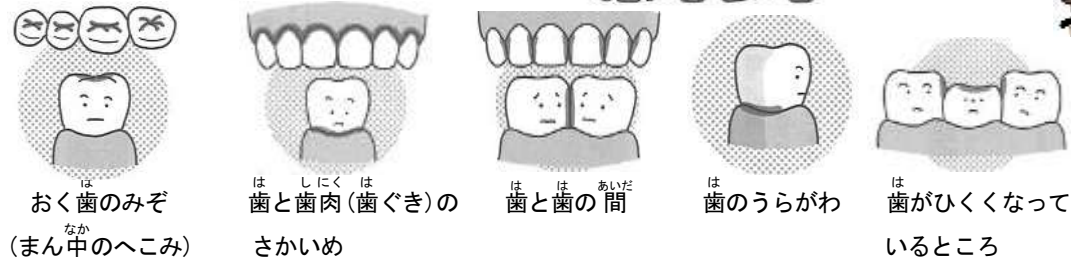
- 測定は、半袖・短パンの体操服で行うので、忘れずに着用してくる。
- 計測時、長い髪は横で2つに結ぶ。
- 眼鏡を使っている人は持つてくる。



歯をきれいに磨こう



みがきのこしのポイント



歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう!



GOOD

BAD



☆昨年の学習公開日「じょうずに歯をみがこう」(小山歯科医の協力授業より)

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、6月の学習公開日はありませんが、昨年度の小山先生のお話と参加者(昨年度の1年生)の感想を紹介するので、上手に歯を磨くための参考にしてください。



- むし菌は甘い砂糖を食べて、うんち(歯垢)やおしっこ(酸)をします。歯垢の中の酸が歯を溶かしてむし菌をつくります。
- 歯ブラシは鉛筆持ちで、歯に直角に当てて1本ずつ磨きます。子供が磨いた後、おうちの方が仕上げ磨きをしましょう。
- おやつは時間を決めて、食べた後は、うがいや歯磨きで口の中の糖分を取り除くようにしましょう。(おやつは、お茶と一緒に)

〈児童の感想〉

きれいにみがいてもらって、きもちがよかったです。

〈参加した保護者の感想〉

しっかり磨けていないので、仕上げ磨きをしてきれいになりたいと思う。

* 下学年のお子様には、仕上げ磨きが必要です。

☆すっきりもりもり・メディア週間=早寝・早起き、朝ごはん、歯磨き、メディア利用=

早寝・早起き、朝ごはんの生活リズムを整えるために、11日から1週間「すっきりもりもり・メディア運動」を実施します。早寝・早起き、朝ごはん、歯磨き、望ましいメディア利用等の生活習慣は、子供の成長や健康のためにとっても大切です。これまでの生活を振り返り、よりよい生活習慣を目指して取り組みましょう。

＜目指す望ましい生活習慣＞

- 早寝……1~4年生は9時まで、5・6年生は9時半までに寝る。
- 早起き……6時半までに起きる。
- 朝食……赤の食品(ご飯・パン・麺類)、黄の食品(魚・肉・卵・大豆製品)、緑の食品(野菜・果物)をバランスよく食べる。
- 歯磨き……1日3回食後に、鏡で汚れを確かめながら、1本ずつ丁寧に磨く。
- メディア……ゲーム・テレビ、パソコン、動画等を合わせて1時間以内にする。

「すっきりもりもり・メディアカード」を使って、早く「休日モード」から「学校モード」の生活に切り替わるよう、ご家族の協力をお願いします。