

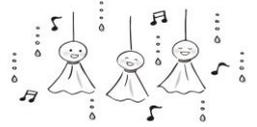


6月の  
保健目標

歯を大切にしよう

令和2年6月1日 三笠小保健室

緊急事態宣言が解除になり、5月20日から分散登校が始まりました。少しずつですが、今までの生活が戻ってきました。新型コロナウイルスについては、今後も十分に予防をしていかなければなりません。学校では、ご家庭と地域のご協力をいただきながら、子どもたちが安心して学校生活を送ることが出来るよう、感染症予防対策とお子様の健康管理に配慮してまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 感染症予防等のためのお願い

- ◎ 毎朝の検温と健康観察を行い、**健康観察カード**を学校にご提出ください。
- ◎ 手洗い・うがいができるよう、**ハンカチ（予備も含め2枚）、ティッシュ**を持たせてください。
- ◎ **マスクの着用、ビニール袋（マスクを外した際に入れるため）の持参**をお願いします。
- ◎ 水分補給のため、**水筒（水、お茶等）**をもたせてください。
- ◎ 体調が悪い場合は、無理をせずお休みさせてください。



## 学校での主な感染症対策

※対策は、状況や実態をみて見直します。

- 1 家庭での検温と健康観察の徹底を呼びかけ
- 2 手洗い、手指消毒（アルコール等）の実施
- 3 換気の徹底  
（授業中：対角線上2カ所以上の戸窓を常に開ける。エアコン使用時はこまめに換気する。 休み時間：戸窓を全開にする。）
- 4 教室、校舎内の消毒（1日2回以上。水道蛇口、ドアノブ、スイッチ、手すり、トイレ等）
- 5 授業形態の工夫（前向き授業。当面、対面やグループ学習を行わない。）
- 6 給食時の衛生管理（前向き給食、給食前消毒、使い捨て手袋を使用しての配膳、トングでの接触感染を防ぐためおかわり禁止等）
- 7 体調不良時の対応（早めの早退対応、休養場所の位置を離す、保健室内消毒の徹底等）
- 8 座席の間隔をとる工夫                      9 ソーシャルディスタンスを取るよう指導                      10 教職員のマスク着用

## 健康診断日程（変更）について

～日程と準備物をご確認ください。～

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	用意するもの 気をつけることなど
身体測定 未受検者	6/16（火）	6/16（火）	6/16（火）	6/15（月）	6/15（月）	6/15（月）	半袖・短パンの体操服で行います。
視力検査	6/22（月） 6/23（火）	6/12（金）	6/11（木）	6/10（水）	6/9（火）	6/8（月）	眼鏡を持っている人は、持ってきてください。 視力検査と一緒にいきます。
聴力検査				なし			

～健康診断における感染症予防について～

- ・換気を心掛け、密閉した空間にならないように配慮します。クラスごとに検査を行い、人が密集しないように配慮します。
- ・視力検査、聴力検査は、一人ずつ器具消毒や手指消毒を行います。



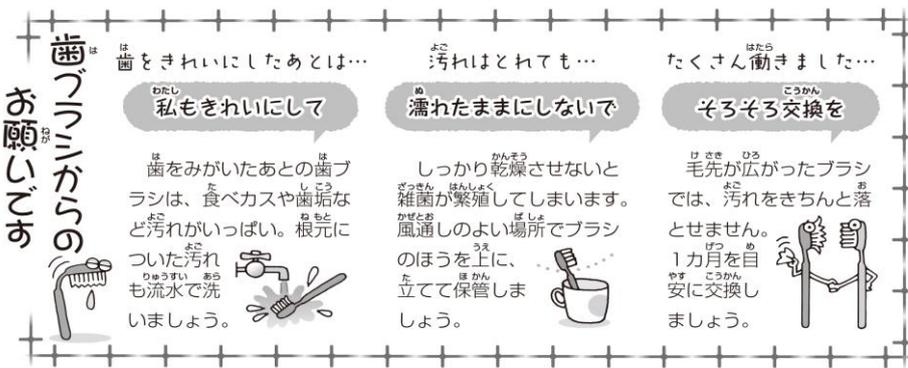
◆**歯科健診、内科健診（全学年）**・・・現在のところ、日程未定

◆**心電図検査（1年生）、尿検査（全学年）**・・・9月以降予定

※児童生徒等の定期的健康診断は、毎学年6月30日までに実施することとなっています（学校保健安全法）が、文部科学省から「新型コロナウイルス感染症の影響により実施体制が整わない等、やむを得ない場合には、今年度末日までの間に可能な限りすみやかに実施すること。」と通達がきています。日程が決まり次第、ご連絡いたします。

# 歯と口の健康を大切に

お家で過ごす時間が長かったと思いますが、毎食後の歯みがきはできましたか？ 家にいると、間食が増えがち、歯みがきも忘れがちです。むし歯や歯周病が増えないように、気を付けましょう！



【保護者の方へ】

○低学年では

1日1回は保護者の方の仕上げみがきをおすすめします。デンタルフロスなどを併用できるとよりよいです。

○中学年では

ある程度は自分でみがけるようになりますが、歯並びの個人差も大きく、みがき残しが目立ちます。鏡を見ながら歯の生え方に合わせてみがくことを意識するとよいです。保護者の方の仕上げみがきはできるだけ続けてください。

○高学年では

一人で上手にみがけるようになっていれば自己管理でもよいです。保護者が確認できない分、定期的に歯科医院でチェックしてもらおうと安心です。

# 暑さ・運動不足・マスクで「熱中症」注意！

休校中、外で体を動かすことが十分にできなかった人が多いと思います。また、ここ最近の急激な気温上昇にも体は慣れていません。それに加えて、新型コロナウイルス感染症予防のための「マスク」着用により、熱中症が大変心配です。規則正しい生活習慣、朝ごはんをしっかり食べる等で体調を整えると共に、帽子をかぶる、涼しい服装をする、水分をこまめにとる等の予防をしていきましょう。

参考：環境省HP

## こんなときは熱中症に注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



※肥満の人、体調が悪い人、暑さに慣れていない人、持病がある人、高齢者や幼児は特に注意が必要です。

## こんな症状は熱中症かも！？

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・だるさ
- ・虚脱感
- ・意識がはっきりしない
- ・けいれん
- ・高い体温



## マスクの着用での注意点

マスクをしていると、体内に熱がこもりやすく、のどの渇きにも気付にくくなるそうです。人と間に十分な距離あり、かつ換気を適切に行っている室内や屋外である場合（登下校時、運動時）には、マスクの着用は必ずしも必要ありません。気温が高い日など、熱中症が心配される場合は、ご家庭でご判断ください。（マスクは持たせてください。）