



令和2年度 6月号
 上市町立上市中央小学校
 保健室

梅雨の季節になりました。九州地方では、梅雨入り宣言が発表された所もあり、富山の梅雨入りも間もないかもしれません。梅雨は、「ジメジメする」、「外で遊べない」、「服もカバンも濡れる」と嫌がる人もいるかもしれません。

でも、畑のお米や野菜が育つためには雨が必要で、植物にとっては恵の雨です。雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、雨上がりの匂いと、今の時期だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみましょ。また、雨の日も工夫して、楽しく過ごしたいですね。

また、お休み中は、どのように過ごしていましたか。いよいよ本格的に学校が始まります。学校の早寝・早起きの生活リズムに整えていきましょう。



6月の保健目標


- ・歯を大切にしよう！
- ・手洗い・うがいで新型コロナウイルス感染症を予防しよう！




6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

「歯と口の健康週間」は、歯と口の中全体の健康増進を目指すことを目的としています。80歳まで20本が目標とされており、永く付き合う自分の歯と口です。この期間に歯と口の「健康習慣」を見直し、よりよい習慣を身に付けましょ。

1 鏡を見ながらみがこう！
 歯の生え方やかみ合わせを、1本1本チェックしながらみがこう。




2 みがきにくいところを知ろう！
 みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェックしよう。



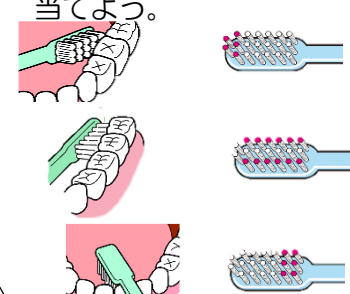
自分にあったみがき方は？

歯の生え方は人それぞれです。自分の歯を一番きれいにするみがき方を見付けましょ。

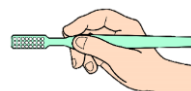
5 小刻みに動かそう！
 歯ブラシを縦・横に細かく動かしながら、1本1本みがこう。

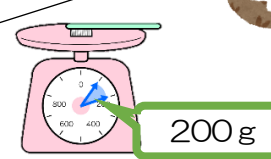


3 毛先をうまく使おう！
 歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう。



4 軽い力でみがこう！
 カが入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つようにしましょう。





新型コロナウイルス感染症 への対応

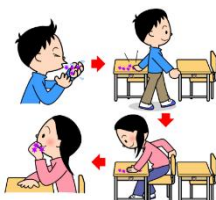


新型コロナウイルス感染症の予防のため、みなさんの健康を守るために、ウイルスに感染する機会を減らす休業を行っていました。新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ための行動を一人一人がとりましょう。

どのようにしてうつるの？

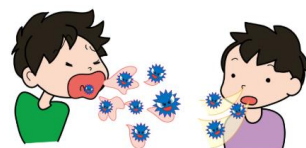
○接触感染

ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみを手で押さえた後に触ったものを、他の人が触り、目・鼻・口に触れると、粘膜等を通してウイルスに感染することがあります。



○飛沫感染

ウイルスに感染した人の咳やくしゃみ、つばと共に飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。咳やくしゃみのしぶきは2～3m 飛びます。



できるだけこまめに、**手洗い**をすることが大切です！

咳エチケットに取り組みましょう！

症状は？



熱が出る



強いだるさ



喉の痛み



長く続く咳・息苦しさ

かからないための予防や、他の人にうつさないためには？

●きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れる。

朝の準備の際に確認しましょう。



●睡眠をしっかりとる。

1日9～10時間くらい睡眠をとりましょう。



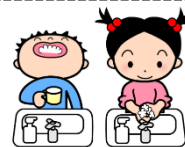
●バランスのとれた食事。

決まった時刻にバランスよく食事をしましょう。



●こまめな手洗い・うがい。

外から帰った後、食事の前、トイレの後等に石鹸で丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。



●咳エチケットを守る。

- ・鼻から口まで、マスクを付けましょう。
- ・咳やくしゃみをする時は、ティッシュや袖等で口や鼻を押さえて、他の人から顔を背けてからしましょう。
- ・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳やくしゃみの時に覆った手は、石鹸で丁寧に洗きましょう。

