

* ほけんだより * 5月 *

令和6年5月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

○保健目標: 病気を早く治そう

○重点目標: 給食前に手を洗おう



健康診断継続中



しっかりチェック!



けんこうしんだんのけっか

* 異常や要精検がある該当者へ個別通知をします。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう

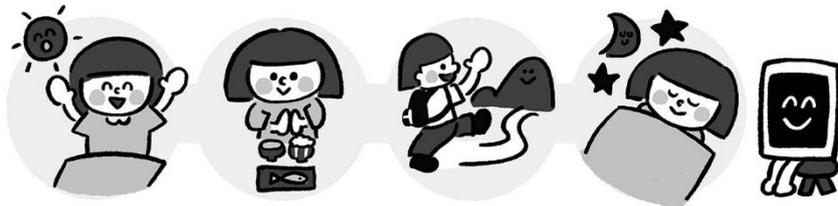


気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して! 休日が続くからといって、遅寝遅起きの生活をしているとゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

歯みがきはむし歯や歯周病予防だけでなく、全身の健康維持（新型コロナウイルス感染症予防など）のため意義があります。食後の歯みがきを安全に気をつけて指導・実施しています。1年生は6月の歯科指導後から実施します。ご家庭でも、歯みがきの練習をしておいてください。ご協力をお願いします。

「新しい生活様式」のもと、給食後の歯みがき実施をするために

□ ソーシャルディスタンスについて工夫して、歯みがきをする
・密にならないように、自分の机で行う

□ 室内の換気について配慮工夫して、歯みがきをする
・窓を開け、換気をよくして行う

□ **歯みがき中のやくそくを指導し徹底して、歯みがきをする**

・歯みがきは、できる限り上下唇を結んだ状態で行う

・歯みがきの時は、もう一方の手でハンカチを持ち、

口を覆うようにして、

歯をみがき飛沫を防ぐ

・口を覆う用のハンカチは
毎日家庭で洗ってくる



□ 洗口場が混まないように配慮工夫して、歯みがきをする

・ソーシャルディスタンスを保ち、ならんで待つ

・密をさけて流しを使用する

□ **歯みがき後の飛び散りにくいうがいをする**

・うがいはできる限り少ない量の水10ml くらいで行う

水を吐き出すときは、できる限り低い位置から

ゆっくりと吐きだすようにする



□ 歯みがき後の机の清潔について配慮して、歯みがきをする

・給食のナプキン(毎日家庭で洗ってくる)をひいて、歯みがきを行う

□ 歯ブラシの管理方法についてお願い

・使用した歯ブラシは、毎日家に持ち帰り、洗ってくる

・コップ、ナプキン、口を覆うハンカチも毎日家に持ち帰り、洗ってくる

参考 日本学校歯科医師会作成「給食後の歯みがき実施のためのチェックリスト」

令和2年6月版