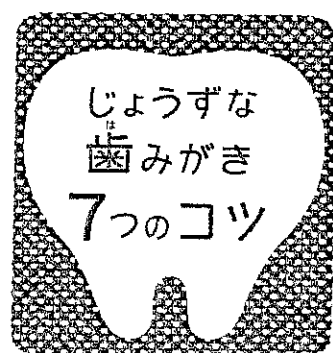


ほけんだより 6月号

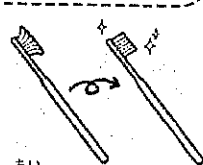
令和5年6月 明峰小

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。むし歯ができ歯がいたくてごはんがたべられない…なんてことにならないよう、歯は大切にしましょう。

正しい歯みがきで、健康な歯に!

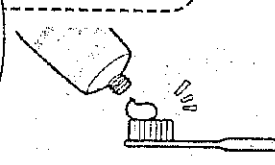


歯ブラシ選び

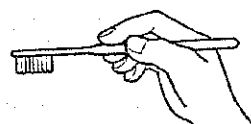


小さい歯ブラシを
えらばう

毛先が
ひろがって
替えましょ

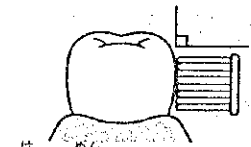
歯みがき粉の
つけ方

歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

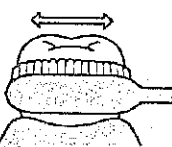
歯ブラシの
持ち方

えんぴつを持つように
かるく

毛先の当て方

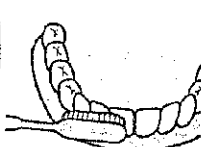


歯の面に
まっすぐあてます

うご
動かし方

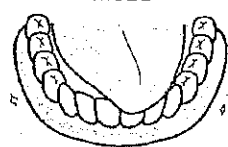
力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
かたがた
がらないく
らいの
こま

みがく
時には

1本1本
ていねいに

101
本
20に
回が
目安

みがき
終わったら

ツルツルになったか
舌で確かめよう

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために、.. あつい日のやくそく!

① こまめに水分をとる

のどがかわくまえに水分
をとることが大切です。
水分をとってから、運動
をしましょう。



② マスクをとる

体育や外で遊ぶときは、
マスクをつけたままだと
息がくるしくなることが
あります。



③ ぼうしをかぶる

あたまた太陽の光が
あたると、体があつく
なります。



※汗をかいたとしても、汗は、
蒸発して体温を下げること
につながるの、ぼうしをかぶ
るのがよいでしょう。



少しでも、体調がおかしい、つらいな、と思ったら、先生や近くの人にいきましょう。

保護者の方へ

* 5類移行後の新型コロナウイルス感染症対応について（確認） *

- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに自宅で休養をしてください。
その場合は、欠席になります（出席停止にはなりません）。
- ・アレルギー疾患等と区別することが難しいため、軽い症状で一律に欠席をお願いすることはありません。
- ・同居家族の体調不良の際、児童の欠席は必要ありません（登校可能）。

「出席停止になるケース」

ケース1 新型コロナウイルス陽性の場合

- 【有症状者】発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せず解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあること
【無症状者】陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日を経過するまで

ケース2 医師等により登校を控えるよう指示された場合

- 医師において新型コロナウイルス感染症の感染のおそれがないと認めるまで

* 学校での手当てについて *

「傷は消毒して、乾かして、かさぶたを作って治すという考え方」に対して、近年「傷をしっかり覆い、うるおい(湿潤液)を保ってきれいに治す湿潤療法」（＝ラップ療法、モイストヒーリング）がスタンダードになってきています（けがの種類にもよります）。

学校では・・・

湿潤療法用の絆創膏を用意できないため、①流水できれいに洗って保護、②消毒液は使わず処置をします。保健室での手当ては、あくまでも一時的なものです。けがの経過観察や、必要に応じてご家庭で湿潤療法用の絆創膏に変えるなどの手当てをお願いします。

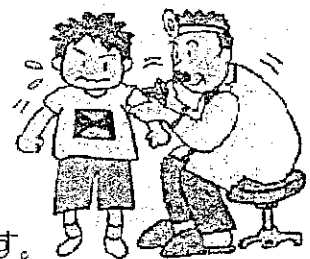
肉が裂けているような深い傷、砂やガラスが取れない傷、動物のかみ傷は病院を受診しましょう。

* 定期の予防接種はお済みですか？ *

予防接種	標準的接種年齢（対象年齢）
日本脳炎第2期	9歳（9～13歳誕生日の前日まで）
二種混合	11歳（11～13歳誕生日の前日まで）

予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。

定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けようね♪

■ 予防接種についてのお問い合わせ ■
所沢市保健センター健康管理課
電話 04-2991-1811