



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和2年6月5日 発行

ようやくみんなの元気な顔を見ることができました。6月、雨の日は続く時期ですね。嫌だなあと思う人も多いのでは？でも、植物にとっては恵みの雨！少し見方を変えれば、自然からの素敵なプレゼントかもしれませんね！

雨にぬれた美しい紫陽花にやさしい雨音、そして雨上がりののにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね◎

こんげつ  
**今月の  
ほけんもくひょう**  
は たいせつ  
**歯を大切に  
しよう**



ひがしみやしだしょう がつ にち 6がつけゅう きょうしつ し か しどうとう おこな  
東宮下小は、6月1日から30日が、  
は くち げんこうげっかん  
**歯と口の健康月間** です！

今年度は、感染症拡大防止の観点から、6月中旬に教室での歯科指導等は行うことができません。歯の赤そめや、歯みがきカレンダーは、夏休みの宿題にする予定です。

ですが、今の時期に歯みがきをしないで良いということではありません。むしろ、きちんと歯をみがくことで、口の中の菌量が減るとのどの菌量も減り、感染症に感染しにくくなるといわれています。

ぜひこの時期に自分の口の中の健康について考え、歯みがきを丁寧にしてみましょう！

(※学校では、分散登校の間は歯みがきタイムを設けず、ブクブクうがいを行います。帰宅してから、ご家庭での歯みがきを徹底していただけるよう、よろしく願いいたします。)

歯 づら み が ら の お 願 い ご す	歯をきれいにしたあとは… <b>私もきれいにしな</b>	濡れはとれても… <b>濡れたままにしないで</b>	たくさん働きました… <b>そろそろ交換を</b>
	歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元に	しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。	毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。
	ついた汚れも流水で洗いましょう。		

うらもあります ※提出物について記載しているので必ずご確認ください。

# 保健関係の提出物について

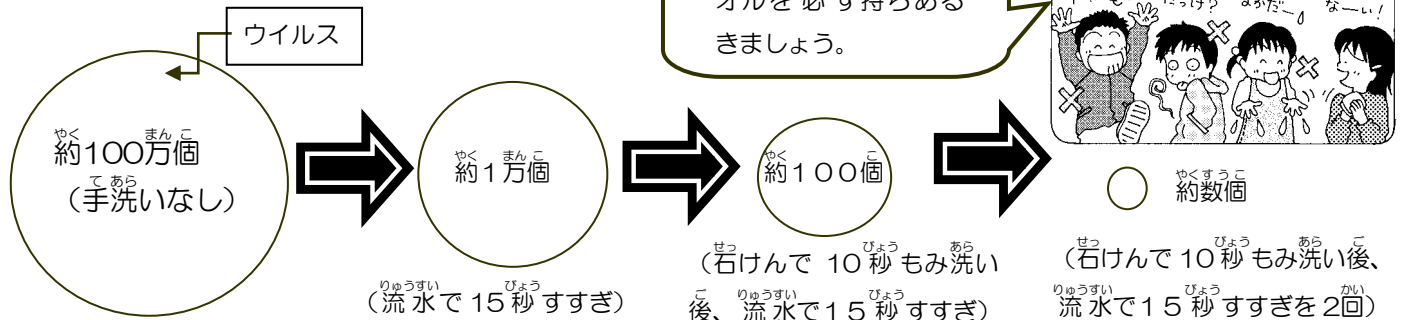


緊急連絡票と、保健調査票を配布します。どちらも必ずご確認ください、1年生は新たに記入、2年生から5年生は変更がある場合二重線で訂正して提出してください。(同じ封筒に引き渡しカードと家庭票も入っていますので、必要事項を記入してご提出ください。) ※健康診断については、まだ詳細が決まっていないため、問診票等は後日配布します。

# 新型コロナウイルス感染症について

★正しい手洗いをしましょう！

水と石けんの手洗いで、ウイルスは減らせます！



★正しい情報を知りましょう！

新型コロナウイルス感染症に関する情報が多すぎると、必要以上に不安な気持ちや心配な気持ちを引き起こす恐れがあります。心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周りの人に相談しましょう。

とくに！SNSで氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないように、注意しましょうね。

★新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

みなさん、カゼをひいたり、インフルエンザにかかったことはありますか？その時、自分がかかりたくて病気になったのでしょうか？違いますよね。

新型コロナウイルス感染症にかかってしまった人も、同じです。かかりたいと思って感染してしまった人は、一人もいないはず。差別は、どんな時も、絶対に許されません。

感染してしまった人、その家族、そして病院で働いている人。みんな、それぞれがんばっています。不安な気持ちから差別や偏見は生まれますから、正しい情報を得て、悪い情報に同調しないようにしましょう。



…ほけんしつ日記…

今月号は、少し難しい内容になってしまいました…。

おうちの人と読んでみてくださいね。どれも、みんなの健康を守るための、大切なお話です。

お友達に会えず、さびしく、大変な毎日を過ごしてきたと思います。ほけんしつも、みんなの元気な声が聞こえず、さびしいので職員室にいることが増えました。はやく校庭から楽しい声の響く日常がもどりますように☺