

歯けんだより月号

令和4年6月1日

横浜市立新崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚・間瀬

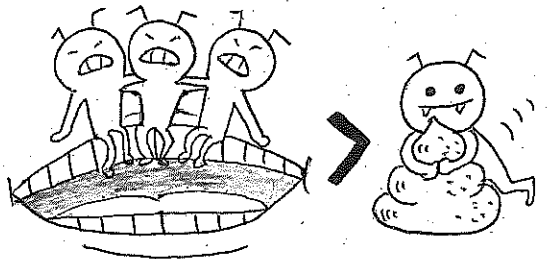
お子さんと一緒に読むことで、心と体を見つめ直す機会にしてください。

口の中の健康状態は、全身の健康状態をうつし出す鏡"とされています。6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。「お子さんの口の中の様子を仕上げみがきをする」、「歯みがきの仕方を確認する」、「おせつの食べ方を見直す」など、ふり返ってみてください。

口の中のびっく情報

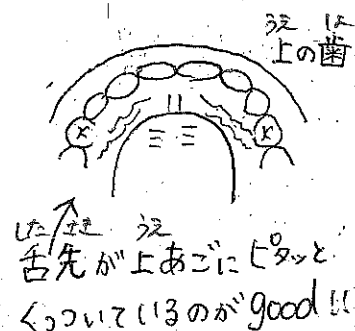
1 口の中には、びっくするほど細菌がいる!

口の中には、700種類もの「細菌」がいると言われています。体にとってよい菌もいるけれど、悪い菌のすみかになる菌1gの中には...なんと1000億個以上の菌がいて!!! なんと、うち1gの中の細菌数と同じくらいなのです。特に朝起きたときの口の中はよごれていっぱいいます。朝もゆっく歯をみがきましょう。



2 お口ポカーンは、歯によくない!

マスクの中で、気がつくと口が(ぽ)かりあいていることはありませんか。鼻ではなく口で息を吸うのがくせになっていると、実は歯によくないのです。口呼吸になっていると、口の中が乾きやすくなってしまいます。よごれを洗い流してくれるはずの唾液が力を発揮できません。口があいているときの舌の位置も正しくないため、歯並びが悪くなる(しょう)こともあるので、気をつけていきましょう。



熱中症予防について

先日、配付した「学校における熱中症予防とマスクの着用について」のとおり、これから熱中症リスクが高まる夏場において、ご家庭でもマスク着脱のタイミングをお子と一緒に考えて、試す場面をつくってみてください。



まわりに人がいない場面、会話させずに過激な場面などで適宜マスクを外してみてください。

たとえは...

- 公園や習い事に出かけるとき
- 自転車にのっているとき
- ジョギング、散歩、汗をかく運動をするとき

「保護者の方とやったことがあること」は**子どもの安心感**につながっていきます。ぜひ、暑さに体を慣らしていきながら、自分で考えてマスクの着脱をコントロールしていくことができますよう、ご家庭でもご支援ください。

学校では、校庭と体育館で暑さ指数を計測しています。気温、湿度、暑さ指数(WBGT)が高い日には、マスクを外すだけでなく、運動や外遊びを中止することもあります。

ご家庭でも「暑いと感じた日」というだけでは、子どもたちも判断しづらいことと思います。天気予報などで最高気温が25℃の日のように伝えていただけると、わかりやすいかと思えます。

ご協力よろしくお願いたします。

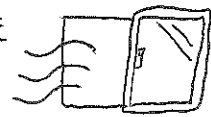
感染症予防について

新型コロナウイルス感染症の拡大が続く中での学校再開で、不安に思われていることと存じます。たくさんのご理解とご協力をいただきながら、学校でも引き続き感染症拡大防止に努めてまいります。

学校での対策



- 校内の常時換気
- 教職員によるていねいな健康観察
- 手洗いの励行
- 共用部分の消毒
- 十分な距離をとった活動
- ☆ 個人的に消毒薬を使用したい方は



担任にご相談ください。

学校からの連絡

- ★ 学校に来てから体調不良になった場合や、わずかな風邪症状（咳、のどの痛み、だるさ、吐き気、頭痛、腹痛など）が見られた場合には、発熱がなくても **早退** の連絡をすることもあります。
- ★ 体調不良のお子さんを長時間学校に留め置くことはしません。確実に連絡がとれる連絡先をお知らせください。

私たち大人以上に、お子さんは繊細で不安に感じていることと思います。保健室でい細く過ごす時間が少しでも短くすむように、熱がなくても早めの判断で連絡させていただくことを、予めご承知おきください。

ご家庭へのお願い

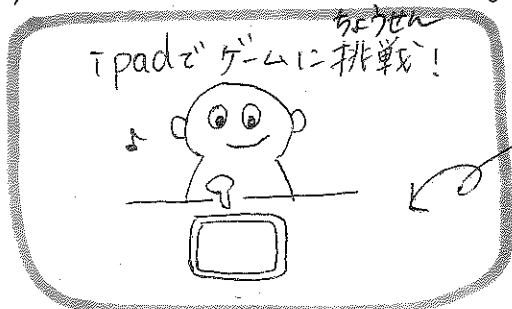
- ★ お子さん本人が体調不良の場合、または同居人に体調不良の方がいる場合は、登校を控えてください。
- ★ 発熱に限らず、わずかな風邪症状でも登校を控えてご家庭で様子を見てください。
- ★ お子さんやご家族がPCR検査を受けることになった段階で、必ず「学校まで」お知らせください。
- ★ 予防や体調不良で念のためお休みする場合、欠席扱いとはなりません。

ICT活用時の約束を「家庭でも確認してください。」



- ① 目から30cm以上離して、姿勢よく使います。
- ② 30分に1回は、端末から目を離して、20秒以上遠くを見ます。
- ③ ぐっすり眠るために、寝る1時間前からは、デジタル機器を使いません。
- ④ 目が乾かないようまばたきしたり、遠くを見て目を休める時間を決めて、目を大切にします。
- ⑤ おうちの人と、端末を使うときのルールを決めて守ります。

デジタル画面を見ていると、どれだけまばたきが減るのか、実験しました。



まばたきの数を数えてみました!

すると1分間で
ゲーム中は約30回

ゲームをしていないとき
(画面を見ていないとき)
約22回

※ どちらも参加者の平均の数です

ストレス、緊張を感じやすい日々に...

万能のツボ

「合谷」を

やさしくマッサージしてみましょう

「お母さん、親子で一緒に」



人差し指と親指の間に

くぼみがあります。反対の手の親指で

ゆっくりぐーんと10秒ほど押してあげましょう。

「自分でマッサージ」