



# ぐんぐん 9月号



おうちの人と一緒に  
読みましょう。

令和3年9月 相島小学校 保健室



2学期が始まり、3週間が経ちました。夏休みは、それぞれが充実した時間を過ごし、身体をしっかりと休めて気持ちもリフレッシュできたようです。今後、季節の変わり目は体調をくずしやすくなるので、生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

## きまりを守ること、優しくすること

2学期の始業式に校長先生がお話された、感染症対策の2つのポイントを覚えていませんか？ポイントは、「きまりをまもること」と「優しくすること」でした。この2つは、感染症対策だけでなく、熱中症対策や、けがの予防のためにも大切なことです。感染症、熱中症、そしてけがを予防するために、きまりをしっかりと守り、周りの人に優しい声をかけあいながら、みんなが安心して安全に過ごせる相島小学校をつくっていきましょう。

## みんなで感染症対策



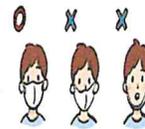
### ○毎日の健康管理

毎朝の体温測定と健康状態を必ず確認しましょう。発熱や咳などの風邪症状がある場合はおうちの人や先生に伝えて、自宅で休養し、医療機関を受診しましょう。学校でも、毎日みなさんの健康状態や心の状態を確認しています。何か心配なことや不安なことがあるときは、いつでも相談してください。



### ○マスクを正しく着用

ウイルスは鼻や口から体の中に入ってきます。鼻や口、あごがかくれるように、マスクを着けましょう。



### ○規則正しい生活リズム

早寝・早起き・朝ご飯を心がけると、体のリズムが整い、免疫力（菌やウイルスなどに抵抗し、体を守る力）がパワーアップします。十分な睡眠や栄養をとること、適度な運動をすることも免疫力アップに役立ちます。



### ○換気・手洗い

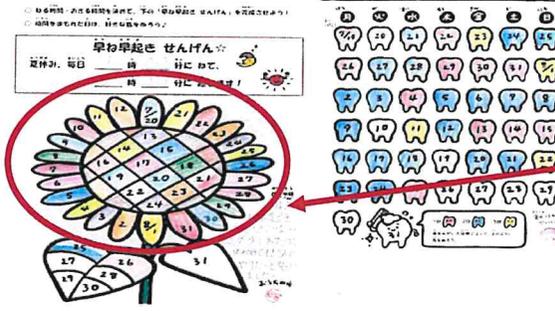
授業後の5分間は換気・手洗いタイムです。保健・給食委員会のメンバーが中心となって、みんなに呼びかけ、窓を全開し、石けんで手を洗っています。先日5年生が、どの部分をしっかりと洗うと良いのかを友達と確認しながら手を洗っていました。意識して行動できていて、素晴らしいです。



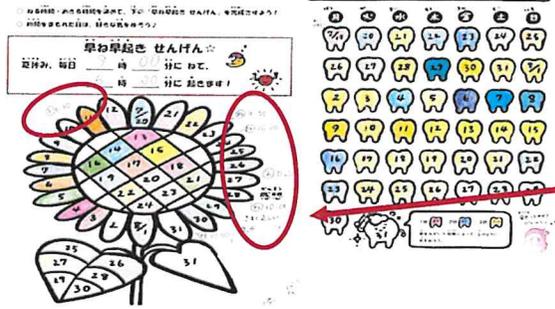
## 早寝・早起き・歯みがき がんばりました♪

夏休みに規則正しい生活を送ることが出来るように、自分の生活を振り返る「早寝・早起き・歯みがきカレンダー」の取り組みを行いました。みんな、自分の出来たことや、これからもっと頑張りたいことなどをしっかりと振り返っていました。規則正しい生活を送ることが出来ていた二人を紹介しましょう。

### はやね・はやおき・(はみがき)カレンダー



### はやね・はやおき・(はみがき)カレンダー



### 保護者の方へ



**5年生 Aさん**  
1学期、学校がある日も休日も、毎日早寝早起きできていた瑞希さん。夏休みも生活リズムが乱れることなく、しっかりと睡眠時間を確保できていました。瑞希さんのように明るい素敵なひまわりを完成させてくれました。2学期も、この調子で早寝早起きを頑張ってください。

**6年生 Bさん**  
妃那さんは、宣言通りに起きられなかった日や寝ることができなかった日に、その時刻を自分で書き込むなど、自分なりに工夫して自分の生活を振り返ることができていました。カラフルなひまわりが可愛いですね。歯みがきも、ほとんど毎日3回磨くことができていました。さすが6年生、自分で考えて行動できています。

### □耳鼻科検診について

緊急事態宣言の発令に伴い、9月2日に予定していた耳鼻科検診が再延期となりました。今後の感染症の流行状況を踏まえて、校医の上田先生と日程を調整していきます。日程が決まり次第、お知らせします。検診についてご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

### □歯みがきについて

夏休みの宿題の歯みがきカレンダーから、就寝前の歯みがきはほぼ全員できているものの、食後の歯みがきができていない人が多い、ということが分かりました。保護者の方からは、「歯みがきをもっと頑張ってもらいたい」「自分の歯を大切に」といったコメントを頂きました。歯は毎食後磨くのが望ましいのですが、今年度は感染症対策のため、学校での給食後の歯みがきが出来ていません。永久歯へと生え変わった歯は、生涯使う大切なものです。小学生のこの時期に、歯みがきを含む規則正しい生活習慣を身につけることが、お子さんの将来の健康を支える大きな財産になります。そして、望ましい生活習慣を確立していくためには、周りからのサポートが欠かせません。裏面に歯みがきのポイント等を載せていますので、お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭での歯みがきに役立てていただけたら幸いです。

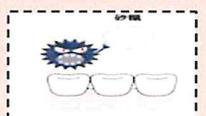
# は しゅうかんか 歯みがきを習慣化するために

むし歯を予防するための歯みがきのポイントをまとめました。お子さんの歯みがきの習慣化に、ぜひご活用ください。



どうしてむし歯になるのか、教えてください！

口の中には見えない細菌がたくさん住んでいます。むし歯の主な原因となるミュータンス菌は、食べ物や飲み物に含まれる砂糖をエサにしてネバネバした物質をつくり、歯の表面に付着します。

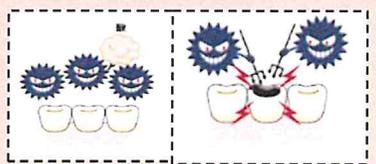


このネバネバした物質に、多くの細菌がくっつき合い、大きな塊に成長していきます。これが歯垢（プラーク）です。



プラークって聞いたことあるけど、むし歯とどんな関係があるのかな？

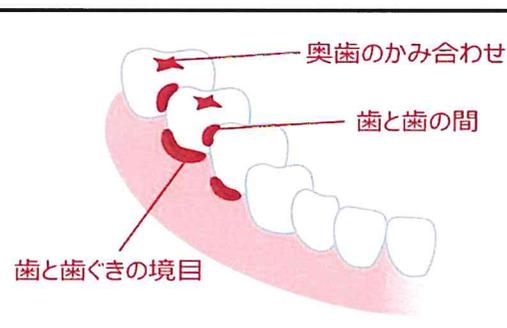
プラークの中でミュータンス菌は、砂糖を分解して「酸」をつくります。この「酸」が歯を溶かしてしまい、歯に穴があいてしまいます。これがむし歯です。



むし歯って歯が溶けてしまうことだったんですね。むし歯にならないためには、どうしたらいいですか？

むし歯を予防するためには、食後と寝る前の「歯みがき」が大切です。鏡を見て、歯垢がつきやすいところをより丁寧に磨きましょう。

歯垢がつきやすいところ



※小学3・4年生ごろまでは、生え変わりで歯並びが複雑なので、お子さん一人では歯垢を十分に落とせていないことが多いです。お子さんが自分で歯磨きをした後に、不足しているところを点検する「点検磨き」を実施することが、むし歯予防につながります。



ポイントは…

- 歯ブラシの毛先をまっすぐ歯の面に当てる
  - 軽い力で、歯ブラシを小刻みに動かし、1本ずつみがく
- ※1ヶ所を20回以上みがきましょう♪



ご飯の後や寝る前にしっかり歯をみがくことで、むし歯は予防できるんですね！むし歯ゼロを目指して、歯みがきをがんばります！

