

げんき!

令和2年度

館林市立第一小学校 保健だより No.4



学校が再開し、2週間の分散登校がまもなく終わります。
長い休校の後で、生活リズムの調整がむずかしかったり、急な暑さのせいで体の不調を感じていたりしているかもしれません。
来週からは、全校児童が登校することになっています。
しばらく会えなかった友だちとも一緒に過ごせるようになります。
新しい生活様式で制約の中ですが、楽しく過ごしていきましょう。

☆☆☆コロナウイルス感染対策防止☆☆☆

1 給食について

- ①給食前に石けんでしっかり手洗いをする。
- ②配膳直前に、手指をアルコール消毒する。
- ③配膳で並ぶときに密にならないように気をつける。
- ④牛乳、スプーン、個包装のものも自分で取る。
- ⑤給食は均等に配り、量を減らす場合は担任のところに持っていき調節する。
量を増やす場合は担任が配る。
- ⑥マスクは「いただきます」をしてからはずす。
- ⑦給食中は話をしない、前を向いて食べる、座席を離れない。
- ⑧食べ終わったらマスクをつける。
- ⑨一斉に「ごちそうさま」をしたら、班ごとに順番に片付けをする。



2 歯みがきについて

- ①歯みがきは、通常どおり自分の席で行う。
 - ・給食の片付けが終わった児童から、歯みがきを始めるようにする。
- ②歯みがきのしかたに注意する。



- ・歯みがき中に話をしない。
- ・歯みがきは、できるだけ口を閉じた状態で行う。
- ・口をあけてみがく場合は、片方の手で口をおおうようにする。
- ・順番に流しに移動し、コップに水を入れて少しの水でうがいをする。
水を吐き出すときは、できるだけ低い位置からゆっくり吐き出すようにする。
- ・コップと歯ブラシを洗い、手洗いをする。

③歯ブラシの管理（保管）をする。

- ・巾着袋に入れて、ロッカーに入れるか机の横にかけておく。
- ・できれば毎日家に持ち帰り、家でしっかり洗って持ち帰るようにする。

※給食後の歯みがきによる飛沫、ブクブクうがいとその水の吐き出しなどは、ウイルス感染のリスクがあるのでないかという声を聞きます。その一方で、感染症予防には日頃の「手洗い」「うがい」「口腔健康管理（歯みがきによる口腔衛生など）」の励行が大切と言われており、リスクを低減しつつ給食後の歯みがきを行うことは大変重要で意義あることです。

・・・日本学校歯科医会ホームページより抜粋・・・

3 清掃について

- ①ゴミの捨て方に注意する。
 - ・教室のゴミは、担任が袋の口を縛って、袋ごと毎日捨てる。
 - ・鼻をかんだティッシュは、自分で用意した袋に入れ、口を縛ってゴミ箱に入れる。
- ②清掃後は、石けんでしっかり手を洗う。
- ③共有の清掃用具は、使用後消毒する。

4 その他

- ・登校時の健康チェックは、継続する。
- ・体育館横の外トイレは、衛生管理が不十分なため、使用禁止とする。

☆☆正しい歯みがきのしかたを身につけよう☆☆

○歯ブラシの選び方

- ・ブラシの大きさは、上の前歯2本くらいの大きさがよい。
- ・毛先が広がってきたら交換する。（1ヶ月くらいで交換するとよい。）



○歯ブラシの持ち方

- ・えんぴつを持つようににぎる。
- ・毛先が広がらないくらいにやさしくみがく。（ゴシゴシではなくシャカシャカ）

○歯みがき剤のつけかた

- ・歯ブラシの半分くらいつけて、全体にぬってから歯みがきをする。

○みがき残しがないように順番にみがく。

- ・一筆書きのようにみがく。

右図の順でみがいたら

→右下・左下・左上・右上奥歯のみぞ

→歯をとじて上下の表面たてみがき

→歯並びが悪い部分をもう一度

- ・1本ずついねいにみがく。

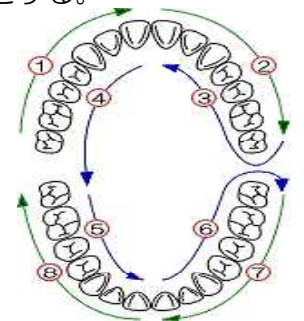
10数えたら隣の歯に移動する。

○歯みがき後のうがい

- ・みがき終わったら、少しの水で1回だけ軽くブクブクうがいをする。

○寝る前の歯みがきを必ず行う。（食後と寝る前の1日4回行うとよい）

- ・寝ている時はむし歯菌が活発に働くため、寝る前の歯みがきはより丁寧に行う。



※9・10月に歯科検診を予定していますが、気になることがある場合は、早めに歯科受診をしてください。

1年に1回は歯科受診してチェックしてもらうことをおすすめします。



☆☆熱中症に気をつけよう☆☆

長い休校での体力の低下、暑さに不慣れ、マスクの着用などで、いつにも増して熱中症のリスクが高まっているため、要注意です！！

1 熱中症の症状

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（手足がつる） 大量の汗	☆
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 （体がぐったりする、力が入らない）	☆☆
III度	意識障害・全身のけいれん・手足の運動障害・高体温 （呼びかけや刺激への反応がおかしい、ひきつけ、 まっすぐ走れない、歩けない、体が熱い）	☆☆☆

1 起きやすい条件

- 発熱
- 下痢・嘔吐
- 朝食抜き
- 生理中
- 気象条件（高温・多湿・無風）
- かぜ・腹痛の薬服用



登下校中もマスクを着用するが、熱中症が心配される場合は、人との距離を2m以上開けてはずすようにする。

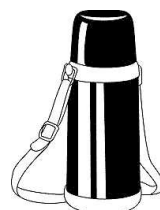
2 予防のポイント

- ①生活のリズムを崩さない。（睡眠不足、朝食抜き、体調不良も原因となる）
 - ②戸外では直射日光を防ぐ。（帽子の着用）
 - ③吸水性・通気性のよい服を選ぶ。
 - ④こまめに水分補給をする。
 - ⑤無理な運動は避ける。
- ※保護者の判断で、登下校中に首に巻く冷却タオルを使用しても差し支えない。（使用する場合は、物品の管理について十分ご指導ください。）



3 水分補給について

- ①運動前にコップ1杯のスポーツドリンクを摂取することが効果的。
 - ②汗をたくさんかく場合は、塩分の補給も必要。
＜目安＞水500ml + 食塩ひとつまみ（1g程度） + 角砂糖（1～2個）
 - ③短時間の運動や体育授業時ならば水でもよい。
 - ④室内においても水分補給は大切！！
 - ⑤学校には必ず水筒を持ってくる。授業中も適宜水分補給する。
- ※熱中症が疑われる場合は、保健室でスポーツドリンクを補給する。



4 熱中症予防5色のこいのぼり：毎日、環境省の暑さ指数を児童玄関に掲示



気温（暑さ指数）
35℃↑（31℃↑）
赤 危険 運動中止
室内で過ごす。（外遊び禁止）



31~35℃（28~31℃）
オレンジ 厳重警戒 激しい運動中止
外で運動するときは帽子をかぶる。
水分・塩分を補給



28~31℃（25~28℃）
黄 警戒 積極的に休む
30分おきに水分・塩分補給
積極的に休憩をとる。



24~28℃（21~25℃）
緑 注意 積極的に水分補給
めまい、たちくらみ、大量の汗、
こむら返り等の症状がでたら
涼しい場所へ移動・水分補給する。



24℃↓（21℃↓）
青 ほぼ安全 適宜水分補給
のどが、かわかなくても
休み時間に水分補給は必要

お願いです！！

- ・歯みがきのしかたを家で練習してください。（記載事項を参考にしてください）
 - ・ゴミ用のスーパー等の袋を提供してください。（担任まで）
 - ・鼻をかむことが多い児童は、個人用のゴミ袋を持ってきてください。
 - ・健康観察カードの忘れ、記入・押印もれがないよう、毎朝確認してください。上記のことがあった場合は、保護者に確認の連絡をさせていただきます。
 - ・熱中症予防及び流しの混雑防止のため、必ず水筒を持ってきてください。（水かお茶）
 - ・マスクは必ず毎日着用してください。
 - ・清潔なハンカチやタオルを忘れず持ってきてください。
- 予備をランドセルに入れてください。