

ほけんだより がつ 11月

新潟市立葛塚小学校
ほけんだより No. 5
令和3年11月30日

■感染症予防について

新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザも心配な季節となりました。

◎「健康観察カード」忘れずに提出を

登校前に必ず体調を確認してください。カードの管理は、子どもではなく保護者の方が行ってください。無理をして登校してしまうことのないよう、保護者の方がその日の体調を確実に確認してください。

◎かぜ症状があるときはお休みを

熱がなくても、かぜ症状（せき、のどの痛み等）があるときは、登校を控えてください。最初はわずかな異変でも、登校後に悪化することも少なくありません。大事をとってのご判断をお願いします。

■手洗い教室を行いました

1年生を対象に手洗いの授業を行いました。しっかり洗っているつもりでも、親指、指の間、手首等に汚れが残っていることが分かりました。手の洗い方は、葛小で定着している「おねがいかめさん」のうたに合わせて、ポイントごとに意識する方法を紹介しました。

授業後は、「てあらいがんばって！」ポスターをプレゼント。手洗いをしたらシールが貼れて、最後はピカピカの手が完成するポスターです。みんなはりきって取り組んでくれました。



かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!



① マスクをつける



② かんきをする



③ しょうどくする



④ 手を洗う

■歯みがき教室を行いました

5年生と1年生を対象に、歯科指導を行いました。感染症の心配から、実際にブラッシングをすることはできませんでしたが、手を歯に見立てて実習を行いました。おうちの歯みがきでは、ぜひ実践してほしいです。

5年生も苦戦!? 歯のクイズ

Q. 歯の表面について白くネバネバしたものの正体は、『食べかす』である。○か×か?

※答えはいちばん下↓

左手はおく歯、
右手は歯ブラシ
のつもりで…



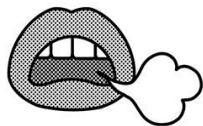
1カ所あたり、10回
数えましょう。



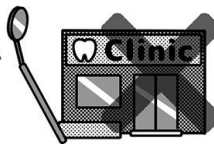
コロナ渦 ~むし歯のリスクが高まっています~



マスクの中
で口呼吸



感染不安で
受診控え



おうち時間で
増える間食

指導中に歯科衛生士さんから「今、お話しを聞いている間、マスクをしているので口元はみえませんが、じつはマスクのなかで口が開いているよ、という人は？」との問いかけに、手を上げる児童がちらほら…

長期間マスクを着けた生活を送るなかで、知らず知らずのうちに「鼻呼吸」ではなく、「口呼吸」の人が増えていると言われていています。口呼吸は、口の中が乾燥しがちで、口内の細菌が増える要因になってしまいます。感染予防からも「口呼吸」より「鼻呼吸」がよいと言われていています。口を閉じ、鼻から呼吸するように意識しましょう。

「仕上げみがき」をしてください

「仕上げ磨き」いったいつまですればいいのだろう、という声を聞くことがあります。もう止めてしまったというご家庭もあるようです。いつまでというはっきりしたラインはありませんが、永久歯が生えそろうくらいまで、時折チェックをしてあげるのがよいと言われていています。歯の生え方は人それぞれで、歯の磨きにくいポイントが違いますから、おうちの人を観察して、磨き残しやすいところを教えてあげる必要があるからです。

そうは言っても、自立心が芽生えたと、自分でできるから大丈夫! というお子さんや、口の中を見せたがらないお子さんもいると思います。しかし、自立、自己管理とは別に、手技を確認する意味でも「仕上げ磨き」は必要です。特に、下学年のうちは、歯ブラシの使い方や力の入れ具合など技術が十分ではありません。お子さんとのスキンシップを兼ね、仕上げ磨きを取り入れてみてはいかがでしょうか。

ウヨウヨ…



歯のクイズA. × 汚れの正体は、細菌のかたまり! 「歯垢」「プラーク」といいます。