

ほけんだより 11月

新潟市立葛塚小学校
ほけんだより No. 3
令和4年11月25日

朝の健康観察について

■「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。カードの記入は、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。



■こんなときはお休みしてください

- ☑ 37.0℃以上の熱があるとき
- ☑ 熱はなくてもかぜの症状*があるとき
- ☑ 同居家族*に熱がある、熱はなくてもかぜの症状があるとき

※かぜの症状とは
頭が痛い、のどが痛い、せきが出る、鼻水が出る など



※同居家族について

お父さん、お母さんをはじめ、一緒に住まわれている方の体調が優れない場合もお休みをさせてください。きょうだいについては小学生だけでなく、幼稚園・保育園に通うお子さんや中学生、高校生等のきょうだいの体調も考慮してください。

◎ただし、症状の原因がはっきりしている場合*は登校して差し支えありません。

※症状の原因がはっきりしている場合
ぜん息、アレルギーなどの持病による症状のとき
医療機関で感染の疑いやおそれがないと診断されたとき など

登校基準

■新型コロナウイルス感染症の療養期間(症状がある場合)

発症日から7日経過し、かつ、症状軽快後24時間経過

※発症日を0日として数え、8日目から登校可能です。

例) 発症日 1月1日 → 登校可能日 1月9日



■濃厚接触者の出席停止期間

感染した人と最後に接触した翌日から数えて5日間

※基本は5日間ですが、2日目と3日目に抗原定性検査キット*を用いた検査で陰性が確認できれば、3日目に解除が可能です。



※抗原定性検査キットは薬事承認されたものに限ります。【体外診断用医薬品】または【第一類医薬品】と表示されています。
表示がないもの、【研究用】と称して市販されているものは対象外です。

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ったり、タブレットで事前に自分の歯を撮影して観察したり、今できることを工夫して行いました。



しんぶん しせい かくにん
自分の姿勢を確認しよう



姿勢と歯の関係

指導中に歯科衛生士さんから「姿勢を正しましょう。」と何度か注意がありました。確かに猫背の子どもが目立ちます。歯科衛生士さんに、姿勢は歯並びに関係するという話をお聞きしました。

姿勢が崩れていると身体や骨格のバランスが悪くなります。その結果、成長途中の子どもたちの歯並びは歪み、かみ合わせがずれてくることがあるのです。また、ほおづえをつくのも歯に負担がかかるので、歯列に悪い影響があります。

姿勢がシャキッとすると、気持ちもピンツとしてお話しをしっかりと聞くことができます。加えて、きれいな歯並びも意識して、姿勢を正しくする習慣を身に付けていきましょう。

「仕上げみがき」をしてください

「仕上げみがき」はいつまですればいいのか、歯科衛生士さんに伺ってみたところ、4年生までは仕上げみがきをしてほしいとのことでした。

なぜかという、4年生頃は歯の生え替わりが盛んな時期で、大人よりも歯の生え方が複雑だからということがあります。また、生え始めの歯は弱い性質がありますが、子どもたちのブラッシング技術は、まだまだ未熟なところがあり、みがき残しが多くなってしまいがちです。

ある程度永久歯が生えそろう、ブラッシングを確実にできる時期までは、チェックをしてあげる必要があります。5、6年生でも、ときどきは仕上げみがきや歯のチェックをしてください。



歯をみがく順番は?

1年生から「歯をみがく順番はありますか?」という、とてもいい質問がありました。

こうしなければいけないというきまりはありませんが、なにも考えずにみがいていると、つい自分のくせで、みがきやすいところだけみがいて終わりにしてしまうことがあります。すべての歯をみがけるように、みがく順番をつくらるといいですね。

