



須坂市立森上小学校 保健室

なが なつやす さいがい  
長い夏休み中、災害、コロナが心配でしたが、みんなが無事元気に戻ってきました。

【禍与福隣】(かよふくりん)という言葉知っていますか？**禍**(わざわい)と**福**(しあわせ)は隣同士にあって、いつどうなるかわからないから、**予防・警戒**をおこたらないようにという意味です。今から2000年以上前、**荀子**という中国の学者が残した言葉です。一年以上、**新型コロナ感染症**で**禍**(わざわい)の字をたくさん見すぎて、もう嫌だなと思っている人も多いですよね。「**禍**(わざわい)ばかりでも、**工事**の方たちが**猛暑**、**大雨**の中、**朝**から**晩**まで丁寧に**工事**を進めてくださって**新しく**なった**教室**で**2学期**を**スタート**できることが**福**ですね。**感謝**です。**東京オリンピック**の**選手**の**皆さん**が**苦しい**つらい**毎日**だったけど、**緊張**の中にも**競技**を楽しんだと**笑顔**で**結果**をつかんだように、**みなさん**も**福**が隣にいると**前向き**に考えて、**2学期**も**命**を守るための**感染予防**を**続けながら**、**日々**の**学習**や**行事**を**全力**、**笑顔**で**楽しめる**ようにしましょう。まずは**生活リズム**を戻していきましょう！

**GEAR CHANGE**

**6時に起床！**

おはよ...

寝たりなくても朝日を浴びてリセット！

夏休み ▶▶▶ 学校生活

**ギアチェンジ！**

**学校モードに**

**生活リズム、**

**7時には朝食を！**

あごが動けば脳も目覚める！

**からだを動かす！**

家事も立派な運動！  
家族も大助かり♪

だれかに相談してほしい！

コロナの変異株のデルタは、強い感染力のため、様々なところでクラスターが発生し、爆発的拡大をしています。従来株と違って、子どもたちの感染と重症化も危惧されます。自分と友だち、家族の「いのち」を守るために、マスク着用、せっけんでの手洗い、換気や人との距離を保つこと、食事、運動場面での感染予防に注意していきましょう。おうちの方には、夏休み中もオンライン健康チェックの返信をありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。

# けんこうじゅんかん 歯の健康旬間

8月23日(月)~9月3日(金)  
がはじまります!

ほんこうじどう けんこうかだい  
本校児童の健康課題は「むし歯」ですが、  
みんなで歯みがきをがんばってきた成果が、  
一人当たりの永久歯 むし歯数にあらわれてきて

います。現在集計中ですが今年は郡平均(0.4本)に近づける見込みです。

歯みがきは、むし歯予防、歯肉炎予防だけでなく、からだの健康を守ります。それは、だ液の中に抗体があって、口の中がきれいだとその効果を十分に発揮させることができるからです。

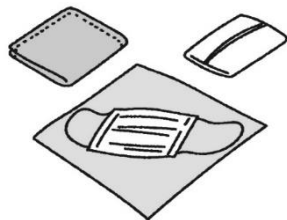
**8/25(水)より『歯みがきがんばりカード』に取り組みましょう!**

昨年度から、学校で歯垢の染めだしができない状況です。自分で歯垢(しこう)に気づける目もち、ピカピカにみがいてほしいので、**『おうちでのプラークテスター』**を実施し、**『20回ずつ順番にみがく』**、**『手かがみで確認する』**ことを習慣づけ、歯みがきのレベルアップをはかりましょう。おうちの方には、そのサポートで**『声がけや仕上げみがきやがんばりカードのサインや一言』**等よろしくお願いたします。

\*歯みがきだけでは歯垢の60%しか落とせません。5,6年生には**デンタルフロス**を配布しますので、歯と歯の間の歯垢もしっかり落とせるようにしましょう。  
\*須坂市が新型コロナ感染レベル5に上がったため、「歯の健康教室」は延期になりました。



\*感染症予防のため、毎日の持ち物の確認をお願いします!



- \* マスク
- \* ハンカチ
- \* ティッシュ



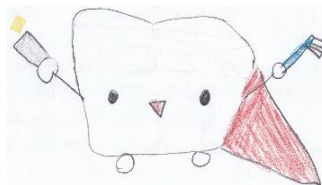
- \* ハブラシ
- \* コップ
- \* てかがみ

**8月26日午前中にスクールカウンセラー高橋先生が来校**します。

面談を通して一緒に考えてくださいます。お子さんの事で不安やお悩みがあって面談を希望される方がありましたら、気軽に保健室にご連絡してください。

## 2021 歯みがき応援キャラクター

はぶらしまん



歯みがきパンダ