

ほけんだより 9月

須坂市立森上小学校 保健室

歯の健康旬間2週間目に入りました。歯みがきががんばりカードをきっかけによりていねいな歯みがきと歯や歯肉のチェックをする「セルフケア」と、そして、コロナ禍で重要なエチケット歯みがきも習慣づいてきているのでしょうか？夏休み中に歯医者を受診して治療やブラッシング指導を受けたり、歯石を取ってもらったりと「プロケア」を受けた人もいます。とっても大事ですね。

歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが6割しか落ちません。残った歯垢は40分に1回分裂して増えていきます。つまようじの先につくわずかな量でも計算上、20時間後には東京スカイツリーの高さを超えるほどです。爆発的にミュータンス菌が増えます。デンタルフロスを使うことによって約9割の歯垢が落とせます。5,6年生の皆さん、自分の歯やからだの健康を守るのは自分です！

エチケットはみがき

(飛沫防止のための歯みがき)

- 1 □を閉じてみがく
- 2 □をすすぐときは少量の水で、静かにはきだす。
- 3 水道では人との距離を保つ

自分と友だち、家族、みんなの命をまもろう！

デンタルフロスの使い方は、Lionのyoutube「Y字型デンタルフロスの使いかた」で確認してみてください。



新型コロナウイルス感染拡大防止のために
<爆発的な感染を呈しているデルタ株の特徴>

- 強力な感染力と重症化のしやすさ
- 子どものかかりやすさと重症化

<感染予防での課題ポイント>

発症前の感染者 / 無症状の感染者

- お願い ① オクレンジャーの健康観察フォームは毎日入力をお願いします。
② 同居の家族でかぜ症状がある場合は、お家で様子を見てください。ご家族が万一陽性者となった場合は、他の家族も濃厚接触者が接触者となり、児童が登校していた場合、友だちとその家族、そしてその同僚...と感染を広げていくこととなります。

* 身体測定 の 予定 *

服装: 短パン、半袖

9月 1日(水) 6年	2日(木) 4年	3日(金) 3年
6日(月) 5年	7日(火) 2年	8日(水) 1年

子どもを取り巻く私たち大人の心身の健康が重要です。お子さんに対する悩みや不安がありましたら、保健室にご連絡ください。一緒に話しましょう。また、9月16日(木)午後、スクールカウンセラー高橋優子先生が来校されますので、高橋先生との面談を希望される方は保健室にお知らせください。そして、16時30分からほっこりおしゃべり会をzoomで予定しています。コロナ禍であるからこそ心をつなげて話し、心の健康と元気を充填しませんか？どなたでも参加OKです。こちらも参加希望の方は、保健室にご連絡ください。追って、詳細な参加方法をお知らせします。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

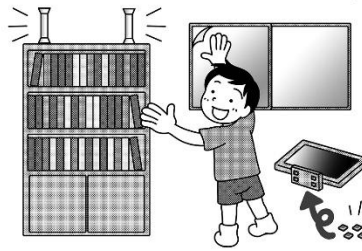
家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

2年前の千曲川堤防決壊による水害。その時の状況を思い出させるようなお盆の大雨による千曲川の水位上昇で、再び水害の危機に立たされました。秋は台風季節であり、今後いつ何時、地震も含めた自然災害に見舞われるかわかりません。おうちの人と一緒に話をしながら、早め早めに準備をしておきましょう！。

9月9日は救急の日



けがをした時の応急手当の基本はライス



あんせい・ひやす・あつぱく・たかく
(Rest) (Icing) (Compression) (Elevation)

けがは**よぼう**でできる一ふりかえってみよう！

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

