

# ほけんだより



令和2年12月11日  
小千谷市立東山小学校  
NO.12

おうちの人といっしょによんでください。

## 12月の保健目標

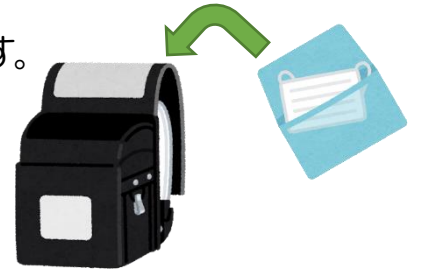
## かぜ・インフルエンザを予防しよう

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の実施により、インフルエンザの発生が例年より大幅に少ない状況です。密を避ける、マスクをつける、こまめに換気や手洗いをするなどの新型コロナウイルス感染症への対策は、かぜやインフルエンザの予防にも効果があります。学校では換気を行うため、教室が今までより寒く感じられることもあります。体温調節できる服装やマスクの着用など、感染症予防に引き続きご協力をお願いします。

## 引き続き、感染症予防にご協力ください

### ☆ランドセルにマスクの用意をお願いします

学校でマスクを汚したり、落としたりすることがあります。きれいなマスクで一日過ごすために、予備のマスクの用意をお願いします。予備をランドセルに入れ、もしもの時に備えてほしいので、ご協力をお願いします。



### ☆着けるならしっかりと

お子さんがマスクをつけている姿の確認をお願いします。

しっかりと鼻と口が覆われ、肌とマスクの間がないものの着用をお願いします。ゴム紐で調整できるものは、長さの調整をお願いします。



- ×ずり落ちている
- ×肌からプカプカ浮いている
- ×連日、同じもの



### ☆毎朝の検温・健康観察・体調チェックカード記入にご協力ください

体調不良時は無理をせず、家庭で様子を見てください。

※発熱等で医療機関を受診する際は、事前に医療機関に連絡してください。

※欠席する際は、受診の有無・医師の診断結果のご連絡をお願いします。

# 《いい歯の日、ありがとうございました!》

今年度は歯科検診で全校むし歯0でした。11月8日の「いい歯の日」に合わせて子どもたちには染めだしを、学校と家で合計2回やってもらいました。みがき残しのチェック、コメント記入、道具の準備等ご協力ありがとうございました。今回の結果を紹介します。

学校で染めだしをやったときと比べ、赤いところ(みがき残し)が、

減った人 : 14人

増えた人 : 3人

変わらなかった人 : 2人 でした!

コメント紹介:

自分ではちゃんとやったつもりだったけどけっこう赤いところがあったのでこれから見直してしっかりやりたい。(5年生)

## ◎東山小全体のよい点

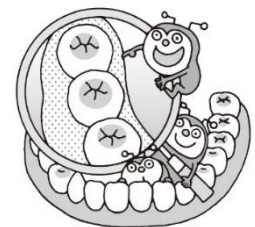
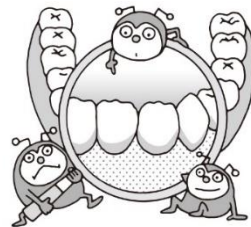
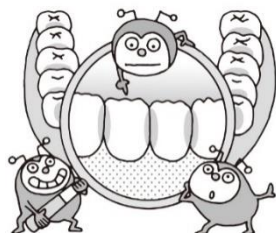
- ・鏡で観察して自分のみがき残しを把握できている点。
- ・「思ったより赤いところが多かった/少なかった」どちらの感想を持っても、「これからはみがきをがんばる」というコメントが多く見られた点。

コメント紹介:

いがいときれいでびっくりした。これからもっとじょうずにみがきたい。(4年生)

## △東山小全体の課題

- ・歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯の溝にみがき残しが多かったこと。



今回の取組によって、子どもたちは歯全体をみがけていることがわかりました。さらに、歯みがきに対して意欲的なこともわかりました。その一方で、学校での歯みがきは手が止まっていたり、同じところを何度もみがいたりしている様子も見られます。

今回みがき残しが多かった部位は、いずれも歯ブラシが届きにくいところです。みがくためには、歯ブラシが歯に直角に当たるよう歯ブラシの「わき」「かかと」「つまさき」を使い分けることが必要です。

学校では、子どもたちが集中して歯みがきに取り組むこと、歯ブラシの「わき」「かかと」「つまさき」を使い分けることを重点的に指導していきます。

ご家庭でも、お子さんが集中して歯みがきをしているか、鏡を見ながら歯みがきをしているかなどご確認をお願いいたします。また、低学年は特に仕上げみがきにご協力をお願いします。

保健室前の掲示にも歯みがきをテーマに掲示しました。

学校にお立ち寄りの際はご覧ください。

