

ほけんだより

すこやか

杉並区立桃井第三小学校 保健室

令和3年6月1日

★緊急事態宣言中、家族全員で検温や感染対策の継続をお願いします★

毎日、朝と夜に検温し、保護者の方が体調確認をお願いします。感染症対策には家庭との連携が重要です。ハンカチの携帯、マスクを正しくつけているか、爪が伸びていないか等の確認もお願いします。不織布マスクをお勧めします。下校後や休日は不要不急の外出を避け、十分休養させ、家族全員で感染予防をお願いします。

先週、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）と診断された児童がいました。流行性耳下腺炎のワクチンを2回接種していない方は、かかりつけ医へご相談ください。

かぜ症状がある場合は、無理せず休養させてください。かかりつけ医や受診相談センターへ相談し受診をお願いします。児童や同居の家族がPCR検査を受けることになった場合には、その時点で、すぐに学校へお知らせください。出席停止です。

毎日、朝夕の検温と健康観察

<次のいずれかの場合>

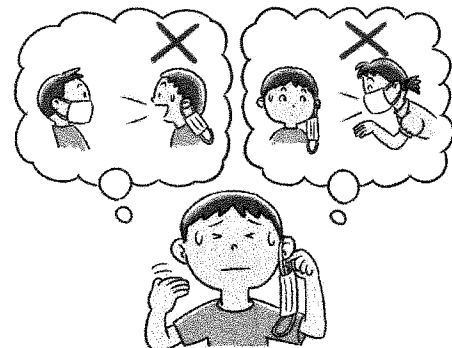
- ① 児童にかぜ症状がある。
- ② 児童に発熱・嘔吐・下痢があった翌日。
- ③ 同居の家族に発熱等の症状がある。
- ④ 児童や同居の家族がPCR検査を受ける場合
- ⑤ 児童や同居の家族が新型コロナウイルス感染疑いや濃厚接触者となった場合。

※④⑤は、すぐに学校へ知らせてください。

登校せず、学校にご連絡ください。

現在の地域の感染状況では出席停止にしています。受診をお勧めします。かかりつけ医や受診相談センターに相談してください。

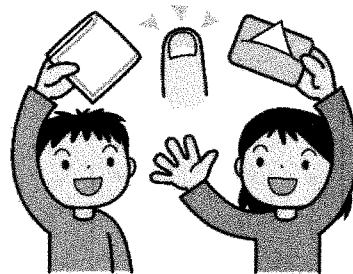
軽いかぜ症状でも続く場合は受診してください。アレルギー性鼻炎や喘息、片頭痛等も定期的に受診し、治療や管理をお願いします。



●マスクを外すときは、人から2m以上離れる。

●マスクを外したら、声を出さない。

●マスクを外している人がいるときは、声を出さない。



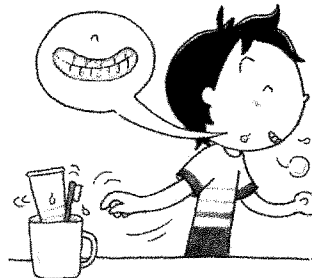
★6月の健康診断等★

かぜ症状がある場合、健康診断は受けられません。欠席者は後日、書類を渡しますので、保護者の付き添いで学校医・学校歯科医を受診し健康診断を受けていただくようお願いします。感染症対策により健康診断日程が6月に延期になりました。

- 6月2日（水）耳鼻科検診 ●6月3日（木）歯科検診1・2年
- 6月8日（火）内科検診3・4・6年・梅組
- 6月10日（木）眼科検診 ●6月30日（水）歯科検診3・4・5・6年・梅組
- 6月17日（木）口腔保健指導 6年・梅組

その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

★小学生は歯の生え変わる大切な時期です。声掛けやチェックをお願いします。