

ほけんだより

がつごう
5月号



2020. 4. 27 上勝小学校保健室

新緑の美しい時季になりました。長かった休み中ですが、みなさんの体調はいかがですか。この時期は天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や天気の悪い日はまだまだ肌寒く、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活や手洗いの徹底で毎日元気に過ごしましょう。

5月の保健目標

- ・自分の体について知ろう
- ・身の周りや体を清潔にしよう



体の周りの環境を整えよう

からだ 体	め 目	みみ 耳	は 歯
<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いなくなんでも食べる ・よく寝る ・適度に運動をする 	<p>髪の毛が目にかからないようにする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・耳そうじをして耳あかがたまらないようにする ・大きすぎる音で音楽をきかない 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯に良い食べ物(カルシウムなど)を積極的に食べる ・歯磨きをしっかりとする ・歯ブラシの点検をする

汗をふいたり、1日に何度も洗う手をふいたり、ハンカチやタオルが大活躍します。清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

5月の保健関係行事予定

検査項目	日にち	対象学年	検診内容
内科健診	5月15日(金)	全学年	栄養状態、心臓や肺の音、骨格・皮膚に異常がないかを調べます。
心電図検診	5月19日(火)	1年生・4年生	心臓の働きに異常がないかを調べます。
歯科健診	5月28日(木)	全学年	むし歯や歯ぐき、かみ合わせに異常がないかを調べます。
尿検査(1回目)	5月12日(火)	全学年	糖尿病や腎臓病などの病気がないかを調べます。
尿検査(未提出)	5月21日(木)	未提出者	
尿検査(再検査)	6月4日(木)	再検査者	

☆決められた日に欠席すると病院まで保護者の方に連れて行っていただき検査を受けることとなります。欠席しないように体調を整えておきましょう。
☆健診や検査の結果で、異常等があった場合は早めに病院受診をお願いします。

歯科検診について

むし歯があるかないかだけでなく、あごの関節、歯並びやかみ合わせ、歯こうや歯石がついていないか、歯肉の様子など、歯と口の健康状態を調べます。

CO(シーオー)、GO(ジーオー)といわれたら・・・

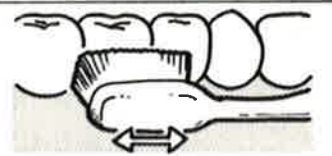
CO「要観察歯」：歯のみぞに着色の変化があり、むし歯になりかけの歯です。このまま放置すると、むし歯に進行してしまいます。歯磨きや食事に気をつけてむし歯にならないようにしましょう。

GO「歯周疾患要観察者」：歯肉の腫れが部分的に見られる状態です。正しい歯磨きで歯肉炎にならないようにしましょう。

△むし歯は治療しないと治らない病気です

むし歯や歯肉炎は、そのままにしておくとどんどん症状が進んでしまいます。むし歯や歯肉炎などが見つかったら必ず歯科医院へ行って早めに治しましょう。

歯肉炎はブラッシングで改善します!



歯と歯肉のさかい目に、歯ブラシの毛先を当て、軽く小刻みに動かすようにします。



新型ウイルスについて

連日新型コロナウイルスのニュースが報道され、日々情報が更新されていますが、根拠のないうわさやデマに惑わされずに正しく行動することが大切です。みなさんは正しく理解していますか？

コロナウイルスって？	感染経路は？	子どもは苦手！？	重症化する人は？
 <p>たくさんあるウイルスの一つで、発熱・咳・くしゃみ・喉の痛み・倦怠感などを引き起こす「かぜ」の原因となるウイルスです。</p>	 <p>つば・咳・くしゃみにのって、人から人へと感染したり、手に付いたウイルスが原因で広がったりします。</p>	 <p>新型コロナウイルスは、小中学生などの子どもは苦手なものです。子どもが感染しても、何も起らない、またはちょっとした「かぜ」くらいで済むことがほとんどです。</p>	 <p>おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気のある人が、この新型コロナウイルスにかかってしまうと大変です。重症化し、命を落とすこともあります。</p>
<p>自分を、家族を、またみんなを守るために、新型コロナウイルスを広げないためにできることがあります！</p>			
手洗い！	咳エチケット！	家でゆっくり！	家族みんなで！
 <p>外から帰ってきたらまず手洗いを！手についたウイルスを洗い流します。その後に手指消毒をすると、さらにGOOD！</p>	 <p>咳やくしゃみが出る時は必ずマスクをつける。または、くしゃみや咳の時、口や鼻をハンカチなどで覆いましょう。</p>	 <p>不要不急の外出は控えましょう。人混みは感染のリスクが高いです。熱、鼻水、咳などが症状がある時は外に出ず、家でゆっくり休もう。</p>	 <p>家族みんなで対策を行ってください。新型コロナウイルスが広がらないように、一人一人が気を付けましょう。</p>

参考：©藤田医科大学感染症科

感染予防に大切なこと

手洗いやアルコール消毒

学校や家に着いた後、遊んだ後、トイレの後はもちろん、ご飯やおやつの前、お茶を飲む前、咳やくしゃみで口をおさえた後、鼻をかんだ後などには30秒以上かけてこまめに手を洗いましょう。Happy Birthdayの歌を2回歌うくらいが30秒の長さと言われています。しっかり石けんを流せているか確認しましょう。

手洗早寝・早起き・朝ご飯

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



新型コロナウイルス感染症について

～徳島県からのお知らせ～【2020年4月20日】

※このチラシの内容は、今後の状況により変更する可能性がありますので、最新の情報を参考にしてください。

次のような症状で

不安を感じたらお電話を！

- 強いだるさや息苦しさがあがる
- 風邪の症状や37.5度以上の熱が2日以上続く…など

↓ すぐに医療機関を受診せず、まずは下記にご相談ください

帰国者・接触者
相談センター

徳島保健所	088-602-8907	吉野川保健所	0883-36-9018
阿南保健所	0884-28-9874	美波保健所	0884-74-7373
美馬保健所	0883-52-1016	三好保健所	0883-72-1123

●新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談 (24時間対応可能)

徳島県健康づくり課感染症・疾病対策室

フリーダイヤル 0120-109-410



なお、医療機関を受診するときは、あらかじめ電話をしてください。



※聴覚に障がいのある方など電話でのご相談が難しい方は、FAXをご利用ください。
FAX:088-621-2841 ※受付/8:30~17:00 (土・日・祝日除く) ■詳しい情報はこちら [徳島県](#)

注意 「新型コロナウイルス感染症」拡大予防により、外出の機会が減少傾向に…

「生活不活発」に注意しましょう♪
(動かないことで心身の機能が低下)
～自宅で気軽に実践できる予防法を「県HP」で紹介中です！～

