

# ほけんだより 6月

練馬区立石神井西小学校  
校長 青山 直志  
養護教諭 中出 亮子



あじさいの英語名は「ハイドラングア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。

雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

## 6月の保健目標

## 歯を大切にしよう

★6月8日（水）は歯科検診です。マスクをはずしての検査となりますので、声を出して名前を言わなくても本人確認ができるように全体育育着を着用します。忘れずに体育着の準備をお願いします。

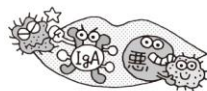
### 健康観察表(カード)が変わります

6月20日（月）より水泳指導が始まります。今年度は水泳指導の開始に合わせて健康観察表が変わります。

毎日の健康観察は今まで通り登校前の検温と体調のチェック（休みの日も）となりますが、それに加え水泳のある日は、保護者の方にプール連絡欄に必要な事項を記入・押印していただきます。

東京都のコロナウイルス感染者数は減少傾向ですが、地域ではまだまだ感染が見られます。今後も感染には注意をするように学校医の先生からもお話をいただきました。引き続き感染症予防対策へのご協力をよろしくお願いいたします。

### 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

## プールの前のからだチェック

▼かぜのような症状はありませんか？

☆熱がある。熱っぽい。☆鼻水が出ている。☆下痢をしている。

▼目や耳に痛いところはありませんか？

☆耳が痛い。☆目が赤くなってかゆい。

▼ケガはしていませんか？

☆打ったところがいたい。 ☆ジクジクとしたキズがある。

※お医者さんにかかっている人は、プールに入ってよいかどうか聞いておいてください。また、  
つめは必ず切ってきてください。

