

# 6月ほけんだより

## 家庭数配布

令和3年5月31日(月)  
練馬区立南が丘小学校  
校長 後藤 京子  
保健室

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

南が丘小学校は、6月22日～28日が歯みがき運動です。24日には歯科健診があります。

みなさんは、「8020運動」を知っていますか？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯が少なくとも20本以上あれば、

ほとんどの食物をかむことができ、おいしく食べられます。

毎日、鏡を見ながら、1本1本ていねいにみがき、歯によい食べものをすすんで食べて、一生使う歯を大切にしましょう。



## すすんで食べよう 歯によい食べもの



食物繊維が多い

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根
- ・セロリ
- ・きのこ類



噛みごたえがある

- ・さきいか
- ・たくあん
- ・みりん干し
- ・にんじん(生)
- ・セロリ(生)
- ・豚(牛)モモ



カルシウムが多い

- ・乳製品
- ・骨ごと食べる魚
- ・殻を食べるエビ
- ・しらす干し
- ・パセリ
- ・モロヘイヤ

## 6月の主な行事予定

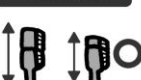
12	土	なわとび発表会
22	火	歯みがき運動
～28	～月	(歯みがきカード実施)
24	木	歯科健診(全学年)



軽い力で



小刻みに



# 6月の保健目標 歯を大切にしましょう



おうちの方へ

### 【病院受診のお願い】

内科健診、耳鼻科健診、眼科健診が終了しました。内科・耳鼻科・眼科にかかわる疾病・異常(疑いも含む)がある場合、学校生活が制限されるおそれがあります。「受診のおすすめ」が渡された場合は、病院を受診し(アレルギー性鼻炎Bとアレルギー性結膜炎Bを除く)、受診報告書を学校に提出してください。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### 【感染症情報】

◎**感染性胃腸炎**の報告が数件ありました。感染性胃腸炎は「医師により感染のおそれがないと認められるまで」**出席停止**となります。感染性胃腸炎と診断された場合は、学校に速やかにご連絡ください。登校する際には「**登校届**」が必要となります。登校届は学校でお渡しするか、学校のホームページからも印刷できます。保護者の方がご記入の上、学校に提出してください。

感染拡大防止のため、熱がない場合でも、腹痛や下痢、吐き気など具合が悪そうな場合は、無理をさせないようお願いいたします。

嘔吐や便などにより衣類等が汚れた場合は、校内での集団感染を予防するため、学校では洗わずにそのままビニール袋に入れてご家庭へお返ししていますので、ご了承ください。

### ＜ご家庭での消毒・洗濯方法＞

- ①「マスク」「使い捨ての手袋」「使い捨てのエプロン(ゴミ袋で代用可能)」を装着します。
- ②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒します。※「使用上の注意」を確認の上、窓を開けるなど、十分に換気してください。
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

### 【替えのマスクを持たせてください】

気温と湿度が高くなり、たくさん汗をかいている姿が見られます。濡れたままのマスクをしていると、呼吸がしにくくなり、具合が悪くなってしまうことがあります。また、マスクのフィルター機能の低下、雑菌の繁殖、皮膚トラブルの原因となる可能性もありますので、ご家庭でもお子様にマスクが濡れたら新しいものと替えるようお声掛けいただき、替えのマスクをランドセルに入れて持たせるようご協力をお願いいたします。

### 【6月上旬に健康カードを一度返却します】

身長・体重等の結果をご覧いただき、すぐに学校にご返却ください。今回は、押印の必要はありません。

