

ほけんだより 6月



第 3 号
令和5年5月30日
手打小学校保健室

6月の保健目標・・・歯を大切にしよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この一週間は特に、歯みがきのポイントを覚えながら、毎日頑張ってみましょう。めざせ！つるつるぴかぴかの歯！歯みがきで口の中をすっきりさせて、毎日気持ちよく過ごしましょう。



食べたら歯みがき



カバ

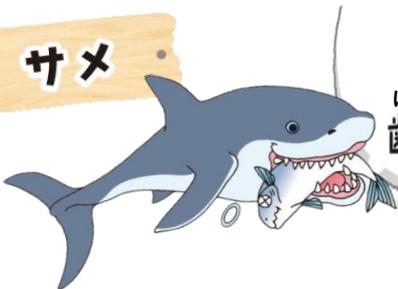


鳥さんがキレイにしてくれるから、歯みがきしなくていいんだ

自然の草には糖分が含まれていないよ。食べかすも鳥が食べてくれるから大丈夫！

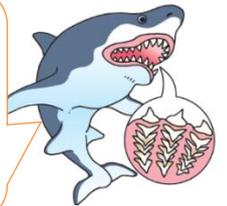


サメ



すぐに生え変わるから、歯みがきしなくてもへっちゃらさ！

歯が抜けても予備の歯がベルトコンベアみたいに移動して、すぐに生え変わるんだ！



ワシ



歯がないから、みがくところがないよ

胃の中に食べ物をすりつぶす石があるんだ！だから食べ物を丸のみできるし、歯をみがかなくても大丈夫なんだよ！



ヒト



歯みがきして、食べカスや歯垢を取るよ

人の食べ物には糖分が含まれているよ。この糖分をエサにして、細菌（歯垢）がむし歯を作るんだ。だからしっかり歯みがきを頑張ろうね！



〈保護者の皆様へ〉

新型コロナウイルス感染症に感染したら

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5月8日に5類に引き下げられました。それに併せて学校での出席停止期間も変更となります。医療機関で新型コロナウイルス感染症と診断された場合は学校までご連絡をよろしくお願いします。



〔出席停止期間〕

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

健康観察表での検温・体調の記録は5月までとさせていただきます。引き続き登校前にはご家庭で健康観察をしていただき、気になる症状が見られた場合は学校までご連絡ください。長い間ご協力いただきましてありがとうございました。

また、新型コロナウイルスに対する扱いは緩和されましたが、手洗い等基本的な感染症対策は継続して行いましょう。



スポーツ振興センターの災害共済給付制度が一部変わりました

学校管理下（登下校を含む）で生じた負傷に係わる医療費総額が500点以上（自己負担1500円以上）についてはスポーツ振興センターの災害共済給付制度に申請することができます。手続きを行いますので、受診した際は学校までご連絡ください。



〔変更点〕

子ども医療助成等の医療費助成を受けた場合は給付の対象外となります。

助成金支払処理前であれば医療費助成を止める対応ができます。お早めにお知らせください。（自己負担総額が1500円に満たない場合は、医療費助成を利用してください。6ヶ月以内であれば子ども医療費助成の申請が可能です。）



※ 再度学校保健委員会でご説明します。ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。

（保健室こぼれ話）～さあさあ、みんなで魚を食べよう！魚は僕らを待っている～

先日、地引き網体験がありました。期待を込めて一生懸命網を引いたり、ぴちゃぴちゃはねる生きたアジを手こずりながら捕まえてみたりと、子どもたちはわくわくどきどき、楽しく過ごせた様子でした。ここだからこそできる、五感をたっぷり使った貴重な自然体験だったように思います。

魚には、人の体では作れないDHAやEPAを含む健康のために必要な栄養素がたくさん含まれています。しかし、日本の魚介の消費量はというと、平成13年度以降大幅に減少傾向、魚と肉の消費量も逆転し、肉を食べる家庭が増えているようです。自分自身、体に良いとわかっていつつ、手間がかかってしまう魚料理は、つい億劫になりがち…反省です。せっかく魚と触れあえたこの機会に、ちょっと意識して魚多めの食生活をするのもいいかもしれません。6月の土曜授業では「魚と仲良しになろう」をテーマに、食育を計画中です。海のそばで過ごす手打の子どもたちには、より魚を好きになってもらい、魚を身近に感じてもらえたらいいなと思います。

