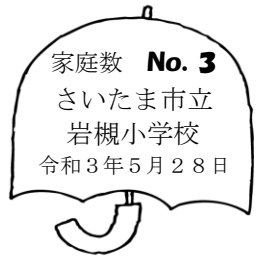


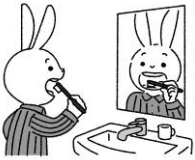


# ろほけんだより

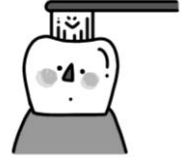


臨時休校を経て、学校が再開してから約1年が経とうとしています。これまでを思い返すと、改めて「感染症」に関して気が引き締まる思いになります。これからもみなさんと一緒に、「感染症」に負けないように「感染症対策」を続けていきましょう。

6月は、むし暑い日が多く、気温や天気に変化しやすい時期です。衣服を上手に調節し、熱中症にも気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。



## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日(金)から10日(木)は「歯と口の健康週間」です。みなさんは自分の口の中の様子をじっくり観察したことがありますか。毎日、ていねいに歯をみがけていますか。自分の歯と口の健康状態を知って、歯を大切にすることを身に付けましょう。

### はくち まも えき 歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



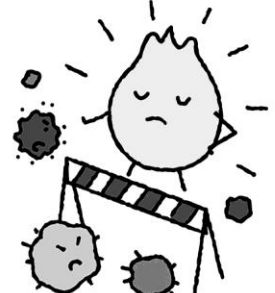
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る

だ液には重要な働きがありますが、睡眠中はだ液の出る量が減ってしまいます。

むし歯や歯周病を予防するためには、就寝前の歯みがきをしっかりと行い、食べかすやプラーク(歯垢)を口の中に残さないようにすることが大切です。

どうして大切なの？  
どんな効果があるの？

# 家でも学校でもできる 感染症予防



## 手洗いはどうして大切なの？

ウイルスのついているところをさわると、自分の手にもウイルスがつかます。その手で物を食べたり、顔まわりをさわったりすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。水だけでなく、石けんをつけて、しっかり洗いましょう。

ハンカチも、忘れずに使いましょう。



## マスクはどうして大切なの？

鼻や口に、ウイルスが入るのを防いでくれるだけでなく、ほかの人への感染も防ぐことができます。また、のどの乾燥を防いで、のどと気管をウイルスから守ってくれます。



## 換気はどうして大切なの？

空気の入れ替えをすることで、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで気分もすっきりし、リフレッシュすることができます。



## 睡眠はどうして大切なの？

体や心のつかれをとるのはもちろん、寝ることで骨や筋肉を作ったり、免疫力(病気とたたかう力)を高める働きをもつ「成長ホルモン」がたくさん出たりします。



## 運動はどうして大切なの？

運動をすることで体力が付き、病気にかかりにくい体をつくることができます。また、夜ぐっすりとお眠れたり、心臓や肺、胃腸などの内臓も強くなったりします。



## バランスのよい食事はどうして大切なの？

体をつくったり、動く元気が出たり、調子をととのえたり、食べ物にはそれぞれ役割があります。元気な体をつくるために、バランスのよい食事は欠かせません。



## 保護者の方へ

### お子様の健康観察について

これまで同様、今後も「体温を測る」「顔色や食欲の変化を確認する」など、ご家庭での健康観察を引き続きお願いします。少しでも体調が悪ければ、無理はせず、ゆっくり休むようにしてください。また、同居者に発熱等体調不良の方がいる場合も、登校を控えるようお願いいたします。

学校でも健康観察を細やかに行い、お子様の健康を守っていきます。ご協力をお願いします。

### 健康診断結果のお知らせについて

健康診断実施後、対象の方に「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。受け取った際は、速やかに医療機関をご受診ください。なお、用紙を医療機関へ持って行くようお願いいたします。医師による記入後は、担任までご提出ください。