

ほけんだより

おうちの人と
よんでね。

令和3年6月15日
古賀小 保健室

梅雨真っただ中、降れば大雨、梅雨の中休みは晴れて暑い日が続きます。マスク生活が日常化していますが熱中症予防のために、マスクをはずす場面も学校では指導しているところです。まだまだ感染予防には気がぬけません、ご家庭でもご指導よろしくをお願いします。



<学校からのお願い> 感染予防と熱中症予防

○気温が上がって暑くなってきました。こまめな水分補給を指導しています。いつもより少し大きめの水筒を準備していただくと安心です。

○すでに登校後から大量の汗をかいています。小さなハンカチでは間に合わないようです。予備のマスクとともに、もう一枚ハンカチか、ハンドタオルを持たせていただくと、手洗いと汗拭きの両方に使えます。

○昼休みに外で遊ぶときには、帽子をかぶるように言っています。日差しが強くなってきましたので、登下校時にも使用できる帽子の使用をお願いします。(1年生は黄色い帽子をかぶっています。)

○いずれもマスク同様、記名をしてください。学校の廊下にある落とし物箱が山盛りになっています。

<はみがきについて> 感染予防と歯の衛生

歯科検診が終了しました。結果については今週中にはお渡しします。

学校においても、口からの飛沫および微粒子(エアロゾル)が空気中に漂うということで、歯科校医の北野先生からもご指導を受けて全員での歯みがきおよびフッ化物洗口を中止しております。ですが、家庭内感染の中には、歯みがきを通じて感染が広がるということも指摘されているということです。

そこで以下のとおりに家庭内でも気を付けて歯みがきをしていただくといいのではないのでしょうか。

○洗面所は「密」にならないように、換気をしっかりする。

○会話を控える。

○上の歯の裏側をみがくときに、飛沫やエアロゾルが飛散しやすいので、歯ブラシを持っていない手の方で口を覆うなどして防ぐ。

○口をゆすぐ際には、勢いよく洗面台に吐き出すのではなく、コップなどにいったん出してから流すとしぶきが飛びにくい。

○コップがない場合は、顔を洗面台に近づけて飛び散らないようにそっと吐き出す。

○洗面台を使った後は、洗面台や蛇口、鏡などを消毒用アルコールできれいにする。

○歯ブラシは、使用後は流水で洗い、風通しの良い場所にブラシを上にして立てて乾かす。他の人のブラシと接触しないようにする。

(日本歯科医師会、東京医科歯科大HPなどを参照)

学校での全体での歯みがき指導ができない中、ご家庭での指導がとても大事になってきます。子供さんの口の中を見る時も、仕上げ磨きをする時も、マスクを着用して行ってください。口の中に手を入れる際は、手洗いや消毒をしっかりと行ってからにしてください。小学生の時代に生えかわる永久歯は、これから一生使う歯です。こんな時だからこそ、歯の衛生について再度、家族で話をする機会としていただきたいと思います。

<マスクをわすれないで> 感染予防には大事な物

6月に入り、またマスクを忘れる人が少しずつ増えてきています。また、予備のマスクをランドセルに入れている人もいますが、マスク入れ等にいれずにそのまま入れている人がいます。衛生的に使用しないと意味がありません。予備マスクは、マスク入れまたは、何か袋に入れてランドセルに入れてください。使用済みマスクは家庭での処分を再度お願いします。

