



すこやか



うるま市立与那城小学校 保健室 令和4年5月31日 発行

6月4日～6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。この期間は特に、自分の歯をよく観察し、一本一本ていねいにみがくよう意識しましょう。

また、6月は、**歯科検診**が予定されています。この機会に自分の歯と口の状態を確認し、必要があれば、ちりょうを受けましょう！

なお、**新型コロナウイルス感染症**の流行状況によっては、**歯科検診**が延期される可能性もありますので、**現在歯が痛い場合は、検診を待たず、早めの受診をお勧めいたします。**

6月の保健目標

歯を大切にしよう！

6月のけんこうしんだん

9日(木)	歯科検診(4・5年)
11日(土)	もれもれ検査
16日(木)	歯科検診(1・2年)
30日(木)	歯科検診(3・6年)

もれもれ検査

未検査の児童を対象に、日本健康クラブが、下記の通り、もれもれ検査を実施します。対象者は各自で受検することとなりますので、送迎等、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

日時：6月11日(土)
9:00～11:00
場所：うるみん(3階視聴覚室)
検査項目：心電図、視力、聴力、尿、ぎょう虫
対象：上記の検査項目が、未検査の児童
※対象者には、後日お知らせ致します。

6月4日～6月10日

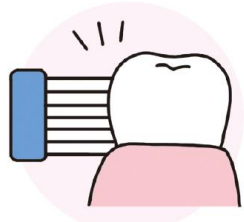
歯と口のけんこう週間

チェックしよう！ 歯のみがき方

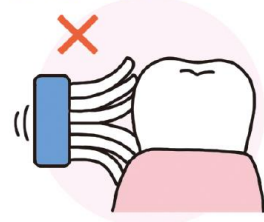
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



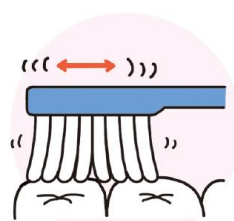
力を入れすぎない
ようにしよう



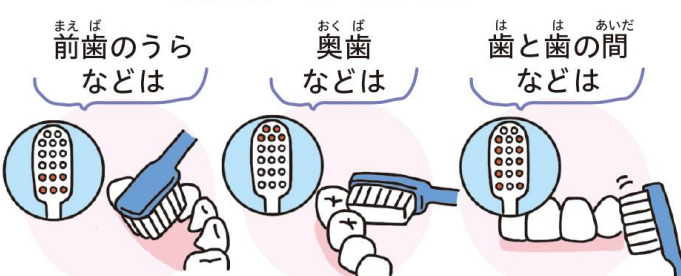
「はかり」で確かめてみよう

みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう

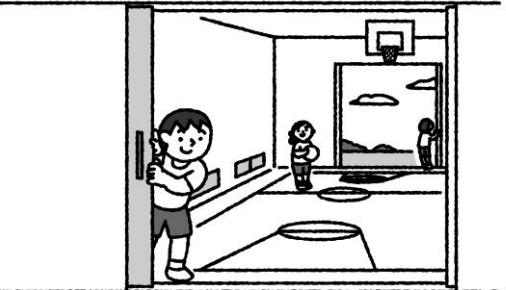


みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

熱中症対策+感染症対策



熱中症対策

- ①朝ごはんをしっかり食べる。
- ②こまめに水分をとる。(休み時間ごと)
- ③体育や登下校時など、暑い場所で活動する場合は、**ひととの距離をしっかりとってマスクを外す。**

子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
 においては、マスクを着用する必要はありません。
 また、就学前のお子さんについては、
 マスク着用を一律には求めていません。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面

屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
- ＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習



学校生活

屋外の運動場に限らず、
 プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の 就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めて
 いません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの
 大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

- ▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。
- ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。

