

7月のほけんだより

深谷西小学校
保健室
令和4年6月28日

急激に暑い日が続くようになりました。熱中症が心配です。プールの授業があったり、夏休みの予定を話す子供たちがいたり今年“いつもの夏”の光景を見ることができています。感染症対策を心がけながら、この夏の経験がより良い成長へとつながることを保健室からも応援しています。

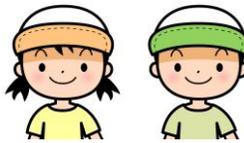


熱中症対策×
コロナ感染予防

マスクを上手に着脱しよう

参考：厚生労働省・文科省資料より

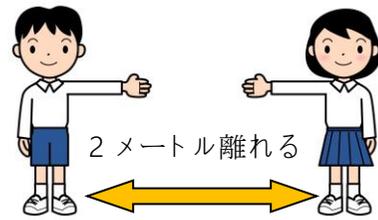
▶夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、下のように、マスクを外すことを推奨しています。



そと
(屋外) 他者と身体的距離 (2メートル以上) が確保できる場合 (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) や、他者と距離が確保できなくても会話をほとんど行わない場合



なか
(屋内) 他者と身体的距離 (2メートル以上) が確保できて会話をほとんど行わない場合 (例：個人で行う読書や調べたり考えたりする学習)

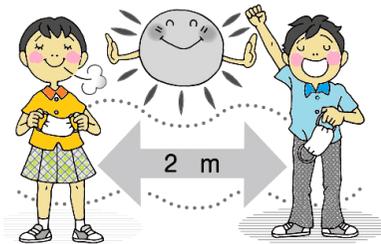


お願い

- 予備のマスクを多めに持たせてください。
- ポケットのある服装が生活しやすいです。

※ポケットのない服装には取り付けポケットもおすすめ

学校では一日に数回マスクを着脱しています。子供だけでは判断が難しいこともあるので、着脱のタイミングを担当が指示することもあります。その際にマスクが落ちてしまったり、破れてしまったりしています。さらに、マスクを一時的にポケットなどに保管することもあります。ポケットのある服装はハンカチ所持のためにも必要です。



6月は 歯と口の健康月間でした

歯みがきチェック→授業や動画による講話→歯みがきカレンダーという流れで取り組みました。子供たちは知識や興味を持ったことで、自分の歯を守る方法を知り、行動に移せている子が増えました。おうちの方にもご協力をいただきありがとうございました。



保健委員による動画での〇×クイズ

みがき残しの部分を一緒に鏡を見て確認しました。赤くそまった歯を見て、自分でおどろいていましたが、一生懸命みがき残しを落としていました。それでもみがき残しがある部分を仕上げみがきしました。このことで、仕上げみがきはまだまだ必要だとわかりました。

歯みがきチェック
3年生保護者の方の感想より



歯みがき大会の日の夜に奥歯が抜けました。生え変わりの時期でみがきづらいため、このような指導はありがたいです。デンタルフロスを使うときれいになるということで積極的に使っていこうと思います。また、1ヶ月に1本歯ブラシ交換をします。親子で歯の健康について話し合うことができて良かったです。



5年生歯みがき大会
保護者の方の感想より



歯と口の健康を考えた作品

痛いところに手を当てる(さする)ということ

タッチケア

保健室には毎日「足が痛い」「おなかが痛い」など、たくさんの「痛み」を伝える子供達があります。応急処置の前に心がけているのは、まず、痛いところに「手を当てる」ことです。「痛い痛いの、とんでいけ!」と、まるでおまじないのようですが、その動作にはきちんと裏付けられた痛みを和らげる効果があります。ご家庭でもお子さんにどうぞ。



効果1 痛覚の神経より触覚の神経のほうが早く脳を刺激して、後から来る痛みの刺激を和らげる仕組みがあります。
(※ゲートコントロール理論)

効果2 肌に触れることで、脳の神経伝達物質「オキシトシン」が分泌されます。「幸せホルモン」ともいわれ、不安やストレスの緩和、痛みを和らげる、脈拍や血圧を安定させるという作用があります。

