

すこやか 6月

令和2年 6月 1日
渋谷区立常磐松小学校
校長 加藤真寿美
養護教諭 薄 奈々子



6月のすこやか目標

- ・規則正しい生活をしよう
- ・歯を大切にしよう

分散登校ではありますが、3か月ぶりに学校が再開しました。

この間、学校再開を楽しみにして学校再開がうれしい児童もいれば、久しぶりに登校することに不安のある児童もいることと思います。久しぶりの学校生活に不安がある場合は、学級担任だけでなく、養護教諭やスクールカウンセラーに相談していただくことも可能ですので、いつでもご連絡ください。

また、学校では児童が安全に過ごすことができるように、校内の環境整備に努めてまいります。

●規則正しい生活を！●

新型コロナウイルス感染症に限らず、風邪や感染症にかからない・人にうつさないようにするためには、手洗いや咳エチケット、ソーシャルディスタンスに気を付けることに加えて、抵抗力を高めることが大切です。抵抗力は、規則正しい生活を送ることで、良い状態を保つことができます。

登校しない日も、登校する日と同じ時刻に起床するようにしてください。分散登校が開始してまもなく、体的にも精神的にも疲れを感じたり、気づかないうちに疲れがたまったりしやすいと思いますので、就寝時刻は早めにするといいと思います。

●自宅で念入りにみがいてください●

6月4日は、むし歯予防デーで、6月4日～6月10日までの1週間は歯と口の健康週間です。例年であれば、4月に歯科健診を行い、6月に各学級1時間ずつの歯科指導を行っていますが、今年度はどちらも延期になっています。また、給食後の歯みがきについても、歯ぶらし保管庫の共用や、水道で口をすすいだ後のしぶきが感染源にもなりうるを考え、当面の間中止とすることにいたしました。なお、給食後の歯みがきは、新型コロナウイルスの最新情報や東京都内の感染状況等を鑑みて再開する予定です。その際にはお知らせいたしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

とはいえ、子供たちにとって、歯と口の健康は非常に大切です。歯と口を清潔に保つことで、かぜや感染症にかかりにくくなると考えられています。昨年度の歯科健診、歯みがき指導では、児童のみがき残しに傾向が見られました。大きく3つです。①前歯外側(上唇で隠れやすく、歯と歯肉の間によごれがたまりやすくなります。) ②奥歯の溝 ③歯と歯の間(デンタルフロスや、歯間ブラシを活用すると、きれいになります。) これらは、お子さんと一緒に、きれいになるようにみがいてほしいポイントです。ぜひ、お子さんの歯みがきの様子を見守り、様子に応じて仕上げ歯みがきなどもしていただきますようお願いいたします。

定期健康診断は、延期の予定です。実施が決まり次第お知らせいたします。その際には、持ち物や提出物などにご協力くださいますようお願いいたします。また、登校日に、児童一人につき25枚のマスクを配布します。これは、区内企業から渋谷区教育委員会に寄付されたものです。ご活用ください。