

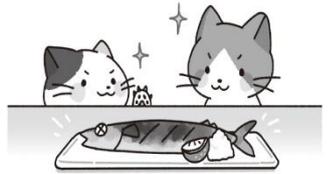
# ほけんだよ9月

宇都宮市立平石北小学校

令和3年9月2日

NO. 5

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。カレンダー上では8月7日が立秋となっており、秋の始まりを意味しています。まだまだ残暑が厳しい日々ですが、空が高くなり始め、少しずつ秋の兆しが見えています。



休み明けは疲れがでやすい時期です。徐々に生活のペースを取り戻しましょう。

## 《 一人一人が感染を防ぐリーダーになろう! 》

夏休み中に新型コロナウイルスの感染者が全国的に増え、栃木県にも約半年ぶりに緊急事態宣言が出されました。

栃木県緊急事態宣言発令中  
8月20日(金)～

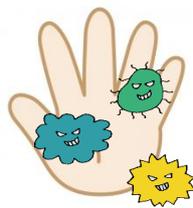
自分や周囲の大切な人を守るために、今自分にできることをしましょう。

### 1. 手洗い

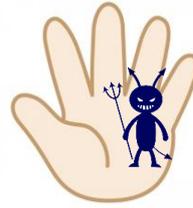
◎手洗いで菌の数の違いは?

#### 手洗いはどうして大切なの?

ウイルスが付いているところを触ると自分の手にもウイルスが付きます。その手でいろいろなところを触ると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。水だけではなく、石けんを使って手を洗いましょう。



手洗いなし  
→約100万個



水のみ  
→約1万個



石けん  
→約100個

### 2. マスク・咳エチケット

#### 咳エチケット

#### マスクはどうして大切なの?

マスクは鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれます。そして、咳やくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、他の人への感染も防ぎます。また、のどの乾燥を防いでくれる役割もあります。



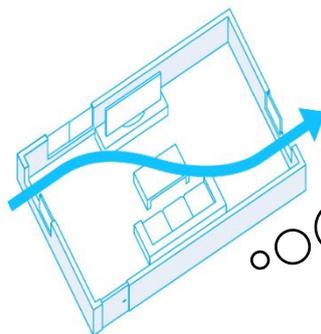
口と鼻をマスク  
ハンカチやティッシュでおおう  
袖でおおう

### 3. 三密・換気

3つの密 = 「密閉」「密接」「密集」を避けましょう!

#### 換気はどうして大切なの?

ウイルスは閉め切った場所が大好きです。部屋の空気を入れ替えることによって、空気中にふわふわと漂っているウイルスを外に出すことができます。また、空気を入れ替えることで気分もすっきりできます。



2か所の窓を開けることで、空気の通り道ができます。

## 【生理用品の設置について】

これまで、保健室に生理用品（ナプキン）を準備し、必要に応じて児童へ配布していました。夏休み明けより、2階女子トイレの個室に設置し、必要なときに手が届くよう準備しました。利用について4～6年生へは担任の先生からお話しをしました。ルールを守って使用しましょう。

### 設置場所：2階女子トイレ個室内



巾着袋の中に生理用品が入っています。

### 《ルール》



学校の生理用品は、

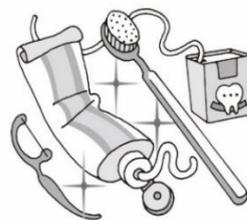
- ・ナプキンを忘れた！
- ・急に生理になってしまった！

というピンチの時用です。基本的に自分の必要な分は自分で用意しましょう。

## はみがきカレンダーを返却しました

はみがきカレンダーをチェックした結果、全体の約35%が1日3回の歯みがきを毎日忘れずにできていました。お出かけをして、はみがきができないときは、口をゆすぐだけでも効果があります。

これからも丁寧な歯みがきを心掛けて過ごしましょう。



## 保護者の方へ

### ★給食後の歯みがきについて

別紙でもお知らせしましたとおり、栃木県の緊急事態宣言発出に伴い、学校での給食後の歯みがきを見合わせています。ただし、矯正をしているなどの理由で歯みがきをする必要があるお子さんについては担任までご相談ください。

また、家庭での朝・夜の歯みがきをより一層丁寧に行い、必要に応じて仕上げ磨きへのご協力をお願いします。

### ◎優先的に仕上げ磨きが必要な場所



#### 1. 上の前歯

人差し指で上唇を押さえ、歯と歯茎の境目に注意して磨く。



#### 2. 奥歯のかみ合わせ

奥から前に動かす。歯の溝に特に気を付ける。

### ★宇都宮市女性相談所の利用について

教育委員会より「宇都宮市つながりサポート女性事業」の案内がありましたので、お知らせいたします。コロナ下において、家事や育児・仕事など、生活上の困りごとがあったり、心が疲れていたりしませんか。不安や悩み、どんな小さいことでも相談ができます。女性相談所では、相談員が寄り添い、一緒に考えます。

また、他にも困難を抱えた皆さんに寄り添うため、様々な相談窓口がありますのでHPをご覧ください。

#### 女性のための相談窓口

- ・相談期間：火曜日～土曜日の午前9時～午後17時まで（祝日・年末年始は休み）
- ・場所：宇都宮市明保野町7-1 男女共同参画推進センター「アコール」内
- ・問い合わせ先：028-636-5731

