



来週から夏休みがはじまります。せっかく整ってきた生活リズムが不規則にならないよう、健康管理に気を付けるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症流行の第7波が来ています。手洗い、マスクなど、夏休みも感染症対策も忘れずに行いましょう。

夏休みも感染症予防！ 人混みに気を付けましょう！

保健室からの夏休みチャレンジ！



生活習慣を崩さないために、以下の3つのプリントを配付しました。①の実施方法は裏面をご確認ください。(①以外は提出しなくて結構です。)

- ① **家庭はみがきチェック：どこかで1回(提出)**
- ② **夏休み歯みがきカレンダー：毎日**
- ③ **元気 サイクル：夏休みの終わりの3日間
がんばりカード (8月27日(土)~29日(月))**

この機会にお子さんと一緒に健康についてチェックをしてみてください。



※ 健康診断で指摘された疾病がある、または心臓や腎臓の管理をしているお子さん等は、お時間のある夏休みを利用して治療や精密検査を行えるよう、計画的にお過ごしください。



新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ

発熱等の症状が出た際、かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、「受診・ワクチン相談センター（0570-052-092）」（コールセンター）にご連絡ください。（ただし、具合の悪い時は、まずはかかりつけ医に電話連絡を！）

市教育委員会、保健所等へ報告する必要がありますので、**以下**の場合は、夏休み期間であっても、**必ず 学校（635-9534）へご連絡**ください。

※ **土・日、祝日及び業務停止日の8/13～8/16は、市教委 学校教育課（632-2726）へご連絡**ください。

- ① 児童がPCR検査を受けることになった場合
- ② 児童が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合
- ③ 児童が濃厚接触者に特定された場合（同居家族で罹患者が出た場合など）

～家庭 歯みがきチェック(歯のそめ出し)のやり方～

※ 家の大人の人といっしょにやりましょう！

- ① いつものとおりに歯みがきをする。
- ② （6年生は、まず歯肉の状態を観察してから）カラーテスター（めんぼう）をふくろから出して、赤い色がつくように全ての歯の表とうらにぬる。
- ③ 口を2回、軽くブクブクうがいでゆすぐ。
- ④ 赤くそまった部分は、歯こう（むし歯きんのかたまり）があり、歯みがきでみがけていないところなので、よく確にんする。（手かがみをつかうと確認しやすいですよ）
- ⑤ 赤くそまった部分については、「歯みがきチェック！」に赤えんぴつで様子を書きこむ。



<保護者の方への注意>

- ※ 学年ごとに重点的に見るポイントがありますので、それぞれの用紙をご確認ください。
- ※ ペンでは濃淡がつけられませんので、赤鉛筆をお使いください。
- ※ 赤く染まった部分は、ブラッシングで落ちますので、みがき方を確認しながら落とすようにしてください。（服は汚れてもよい服装でお願いします。首にフェイスタオルを巻くのもおすすめです。）
- ※ カラーテスターの赤色は飲み込んでも害はありませんが、なるべく飲み込まないようご指導願います。
- ※ 原則全員提出ですが、歯の矯正器具等で行えない場合、無理に行わないでください。

子ども>こころのダイヤル

電話：028-673-8341

時間：9:00～17:00（月～金（祝祭日除く））

おとな>こころと体に関する一般健康相談

電話：028-632-2941

時間：8:30～17:15（月～金（祝祭日除く））

～こまりごとのあるみなさんへ～

日々の生活、勉強など、生活上の困りごとがあつたり、心が疲れてしまったりしている人はいませんか？ひとりで悩まずに、専門機関へご相談ください。