



# みんなげんきね

令和2年度7月号 峰小学校 保健室



ひと  
おうちの人と  
いっしょ  
一緒に読みましょう。

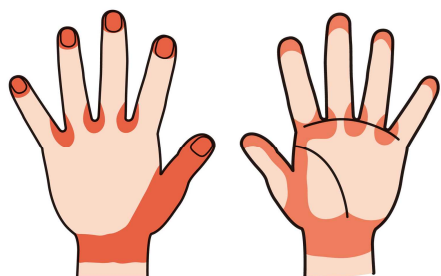
## きれいに「手」 洗えているかな？

新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いの重要性が示されていますが、みなさんの手はきれいに洗えているでしょうか？

手を洗うことによって、ウイルスの動きを失わせたり、数を減らしたりすることができますが、ただ洗っているだけではウイルスを十分に落とせません。

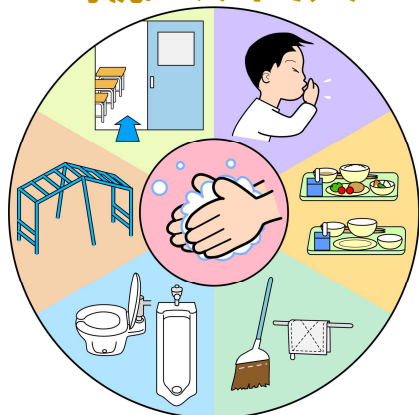
「それなら、手指用のアルコール消毒を使えばいいや！」と思うかもしれませんが、そもそもの手が汚れていては、消毒も効果を発揮できません。アルコール消毒は、ウイルスには有効でも、手に付いた汚れを落とすことはできないのです。

上の写真は、専用の液を汚れに見立てて手に塗ったあと、15秒間石けんで手を洗ったあとのようすです。指先に汚れがたくさん残っていて、15秒では十分な手洗いができませんでした。



色の濃い部分が、洗い残しの多いところ。注意して洗いましょう。

### 手洗いのタイミング



きちんと感染対策をするためには、石けんをしっかりと泡立てて、30秒かけて手を洗うようにします。同じところをこすっていても意味がないので、指先、指の間など手全体をまんべんなく洗いましょう。そして、忘れがちなのが手首です。

ていねいに手を洗ったら、清潔なハンカチで拭きます。手洗い後にしっかり水気をとることでウイルスの残存率を低下させることができます。実験では、使ったハンカチにも汚れがついていました。毎日、清潔なものを持ち歩きましょう。

### 国からのマスク2枚目を配付します

児童1人1枚、マスクを配付します。前回同様、繰り返し洗って使えます。今後のマスク不足に備えてご家庭で保管するなど、ご対応をお願いいたします。

また、学校では常時マスク着用を基本としておりますが、熱中症の危険があるときには、人との距離を十分に保って、一時的にマスクを外すように指導しています。

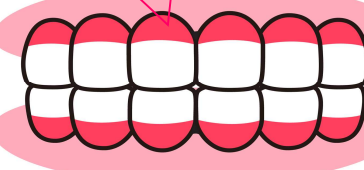
実験：保健委員会

## 前歯のはみがきをがんばりましょう！

歯科検診の結果、前歯の歯垢が目立つ人がたくさんいました。

歯垢とは、歯の表面に付着している細菌のかたまりです。歯垢をそのままにしておくと、むし歯や歯周病など口の中のさまざまなトラブルの原因になってしまいます。

特に、上の前歯を  
ていねいにみがこう！



### そこで、夏休みに「歯垢の染出し」にチャレンジしてください！

みがき残しがある場所が分かるので、赤く染まったところをていねいにみがくように心がけましょう。歯が生え替わったばかりは、やわらかくてむし歯になりやすいので、一生使う大切な歯をむし歯にしないようにがんばりましょう。（染出し剤などは夏休み前に配付します。）

※歯科矯正中でむし歯があったお子様は、むし歯治療を先に進めてください。

（歯科矯正専門の病院では、むし歯の治療ができません。）

※夏休み明けの給食後の歯みがきについては中止し、今後再開する際にはお知らせいたします。ご家庭で、お子様の歯みがき支援をお願いいたします。

## お知らせ

### 【日本スポーツ振興センターについて】

- 日本スポーツ振興センターには全員加入していただいております。8月の学校集金口座より460円を引き落としさせていただきます。
- 宇都宮市の子ども医療費助成制度よりも、日本スポーツ振興センターの災害給付を優先して利用するようにお願いします。（災害給付は医療費の窓口払い1500円以上が対象です。）
- 子ども医療費助成制度と日本スポーツ振興センターの併用もできます。詳しくは学校や医療機関の窓口にお問い合わせください。（医療費の1割の支給を受けられます。）

### 【その他連絡事項】

- 7月27日に健康診断の結果を「健康票」にてお知らせします。成長曲線についてもご確認ください。表紙の4月に押印の上、7月31日（金）までに担任までお戻しください。
- 夏休み明けに予定していた身体測定は中止し、次回は冬休み明けを予定しております。感染症の状況によっては、実施時期の変更等もありますことをご了承ください。