



令和2年 7月 宇都宮市立城山西小学校



むし歯ゼロ 66人！表彰

6月23日の^{し か けんしん}歯科検診の結果、むし歯が1本もなかった人は全校で66人もいました。
学校歯科医の高田先生からは、「^{がっこうし か い}歯みがきの状態もよく、^はむし歯がほとんどなくて（^{えいきゅうし}永久歯のむし歯は全体で6本、うち未処置は1本のみ）^ば大変すばらしい！！」とおほめの言葉をいただきました。^{ふだん}普段、みなさんがしっかりとブラッシングができています。^{しょうこ}証拠ですね！
これからも、ていねいなブラッシングでむし歯予防に^{ば よ ぼう}心がけましょう。

大きい賞状(A4版)と歯のマスコットをもらったキミへ！

むし歯もなく、^{しこう}歯垢や^{しにく}歯肉の腫れもなく、^{くち なか}お口の中がきれいだった人です。
これからも^{ゆだん}油断せずに、^は歯みがきをしっかりとがんばってください。



小さい賞状(A4版半分)と歯のマスコットをもらったキミへ！

むし歯はなかったけど、^{しこう}歯垢や^{しにく}歯肉の腫れ、^{ようかんさつし}要観察歯（むし歯になりそうな歯）などがあった人です。
^{しにく}歯肉の腫れや^{ようかんさつし}要観察歯は^は歯みがきをていねいにして、^{しこう}歯垢をしっかりとりのぞくようにすればもとの健康な歯と歯肉に戻ります。

マスコットだけをもらったキミへ！

むし歯はあるけど^{ちりょう}治療がすすんでいる人です。もう二度とむし歯にならないよう、これからも^は歯みがきをがんばりましょう。



残念ながら何ももらえなかったキミへ…

むし歯の治療が済んだらマスコットがもらえますので、^{はや}早めにおうちの人に^{は い しゃ}歯医者さんに連れて行ってもらってください。



今後の健康診断について

7月13日（月）聴力検査	1・2年生
14日（火）聴力検査	3・4年生
16日（木）聴力検査	5・6年生
15日（水）眼科検診	全学年

耳鼻科検診が9月17日になってしまいますので、今年は全学年、聴力検査を実施し、夏休み明けのプールの授業に備えたいと思います。

眼科検診はプール前に実施できますので、異常がみられた時には早めに受診するようにしてください。

保護者の皆様へ

本校でも、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントに気をつけながら、指導をしていきますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

できる限り、水筒を持参しましょう。

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

朝の健康観察とカードの記入の徹底をお願いいたします。

※平熱の記入漏れが多いです。発熱の判断材料となりますので必ず記入してください。

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス予防対策 布製マスク(文部科学省配付)の活用について

6月からの学校再開にあたり、文部科学省より布製マスク（2枚目）が学校に届きましたので、1枚ずつ配付いたします。ランドセルのポケットに入れて持ち帰らせましたので、学校での予備用としてぜひ活用したいと考えておりますので、名前を書いて、またランドセルのポケットに入れておくとよいと思います。