

# ほけんだより

～<sup>ひと</sup>おうちのひとと<sup>いっしょ</sup>一緒によみましょう～

暑さを感じる日が多くなってきました。6月からは水泳指導が始まります。当日の朝はお子さんの健康観察をしてから登校させるようお願いいたします。水泳がある日はこんなことにご注意ください！



- 爪が伸びていないか。てのひらから見て指先から出ていませんか？
- 熱がないか。朝、体温を測ってきましたか？
- けがをしていませんか？

## 新型コロナウイルスにかかってしまった時の療養について

児童生徒等の場合、学校保健安全法に従い、「出席停止」の扱いになっています。5月8日以降はインフルエンザやおたふくかぜと同じ分類になりました。

### ①新型コロナウイルスに感染し、発症した場合

特に発症後5日間は他の人に感染させる力が強いので、発症日（発熱や痰、のどの痛みなどの症状が始めた日）を0日目として5日間は外出を控えることが推奨されています。

また、5日目に症状が続いていた場合は、解熱剤の使用がなく熱が下がり、痰やのどの痛みなどの症状がよくなってから24時間程度が経過するまでは外出を控えることが推奨されています。

出席停止期間が終わったあとも、発症から10日を経過するまではマスクの着用が推奨されています。

#### 出席停止期間

このことから、「発症したあと5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」というのが、出席停止期間の基準となりました。

### ②新型コロナウイルスに感染したが、無症状の場合

無症状の場合では、検査を行った日を0日目として、5日間は外出を控えることが推奨されています。

#### 出席停止期間

このことから、「検体を採取した日から5日を経過するまで」というのが、出席停止期間の基準となりました。

お子さんに咳や鼻水、のどの痛みなど軽い症状があるだけの場合でも無理をなさらず、しっかり体を休め元気に登校できるようにしていただければと思います。

受診し、新型コロナウイルスの感染が確認されなくとも、医師から登校を控えるよう指示された場合は出席停止扱いとなります。

## 歯の健康に気を付けましょう！

4月28日に歯科健診を行いました。歯科健診の結果むし歯が見つかった人は受診者の45.1%でした。

むし歯はそのままにしても治りません。乳歯のむし歯でも、放っておくとそのあとに生えてくる永久歯の表面がザラザラになる、歯の色が黄色っぽくなるなどの影響があります。

受診したお子さんには結果のお知らせを配付しています。むし歯が見つかった人は歯科受診をして、早く治療してもらいましょう。むし歯がなかった人はこのまま良い歯を守っていきましょう。

### <上手な歯みがき 6つのやくそく>

- ①歯ブラシは鉛筆のように持つ。
- ②汚れの残りやすいところにきをつけてみがく。  
(歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞ)
- ③順番を決めてみがく。
- ④歯は1、2本ずつやさしくみがく。毛先を  
))歯に当ててみがく。
- ⑤よい歯ブラシを使う。毛先が開いた歯ブラシは交換し、  
子供用のものを選ぶ。
- ⑥しあげみがき、歯みがきチェックをおうちの人に  
してもらおう。



## 歯がなくなると、どうなる？

### ① 歯並びが悪くなる

歯は支えあって立っています。1本でも抜けると、その隣の歯が倒れてきたり、かみ合っていた歯が伸びてくることもあります。斜めになった歯には歯垢がたまりやすく、そこからむし歯や歯周病が進行するケースもみられます。

### ② 内臓に負担がかかる

奥歯が1本抜けただけでもかむ力は大きくダウンするといわれます。十分にかめないと、消化を助けるだ液も出にくくなり、胃腸に負担がかかります。

### ③ スポーツの成績が悪くなる

人間はとっさに力を出すとき、歯を食いしばります。歯が抜けると歯と歯の接する面積が減って十分に力が出せなくなります。