げんきだより

令和５年５月３１日
草津市立笠縫小学校
保　健　室

雨の日が多くなる梅雨は傘を使う機会が増えます。使い方によっては自分自身、また、まわりの人がけがをしてしまうことがあります。傘を正しく使い、けがのないようにしましょう。

かさを正しくつかっていますか？

ふりまわして歩かない！

まわりにいる人にかさが当たってけがをさせてしまいます。

もち方がわるいと・・

人にかさが当たったり、自分のかさにひっかかったりするよ。

人の近くでかさをひらかない！

前がみえないときけん！

正しくつかいましょう！

感染性胃腸炎がはやっています！！

～石けんでこまめに手を洗い、予防しましょう～

３年生の１学級で嘔吐・腹痛・吐き気・頭痛（熱は３７℃前後）の欠席・早退する人が多くみられ５月１３日（金）～１５日（月）の３日間、学級閉鎖になりました。その後も、学校全体で嘔吐・腹痛・吐き気で早退や欠席する人がいます。感染性胃腸炎の基本的な予防は石けんでこまめに手を洗うことです。トイレのあと、給食の前、配膳前にしっかりと手洗いを行ってください。トイレの手洗い場が混んでいるときは、教室前の手洗い場をつかってください。病気にならないためには予防が大切です。ハンカチを忘れやすい人は、ランリュックに予備ハンカチを入れておきましょう。

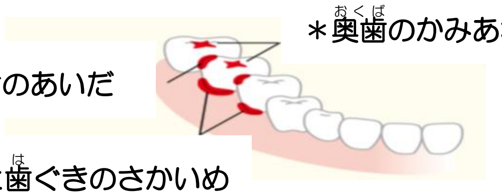
１本ずつ、ていねいに！

「みがいている」から「みがけている」へ

6月4日～10日　歯と口の健康習慣

食べた後は、いつも歯を「みがいている」。でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本ていねいにみがくことを心がけてくださいね。

みがきのこしの多いところ



- 歯ブラシは小さく動かして（1～2本）１か所２０回以上みがきましょう。
- 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐにあてましょう。

お家の方へ

　小学生になったら一人でみがけるようになることが目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯がはえかわっている最中で歯並びが複雑なため、子ども一人では歯こうを充分に落とせません。幼児期のように全体を仕上げ磨きをする必要はありませんが、子どもが磨いたあとに不足しているところは保護者の方が仕上げ磨きをすることが大切です（点検みがき）。目安は小学３年生ころ（９歳ごろ）まで。それ以降の年齢になっても必要があれば確認と点検は続けてあげてください。

マスクの着用・・・

　３月１３日からマスクの着用は個人の判断が基本となりました。ただし、「医療機関受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時」「通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時」は周囲の方に感染を広げないためにマスクを着用すること、「重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時」はマスク着用が効果的だとされています。では、学校現場はどうでしょうか。風邪ぎみだったり家族が風邪を引いていたり、日焼け防止、病気の感染防止・花粉症などでマスクを外したくても外せない子どももいますが、基本的にはマスクを外しても大丈夫な場所ではないでしょうか。マスクの着脱で私が心配しているのは、このコロナ禍の３年間で、大人も子どもマスク生活が思った以上に習慣化したことです。習慣化しているため、外してもいい場面でも外すことに非常に抵抗感があり外せないことです。ある有名なタレントさんはマスクを外していると、「裸で歩いているようだ。」と言われていました。これから、暑い夏を迎え熱中症の危険が増すとともに、マスクは脳の発達にも影響しているといわれています。マスクを外して、相手の顔を見て表情を読み取ったり、話をしたり、笑ったりすることは、子どもの脳の前頭前野（記憶・意欲・自制心をコントロールするところ）を刺激します。

　マスクの着用は「顔を他人にさらさなくてもよい」という安心感や大人の場合、化粧をはぶくことができたりひげをそらなくても良かったり、マスクで若みえ効果があったり、のどの痛みをやわらげたり、良い面も沢山ありますが、子どもの心身の発達を考えて外せる場面では少しずつでも外すことが出来ればいいなと感じています。私自身もこじわ・たるみ・しみ・てかり・疲れ・年齢をカバーできるマスクはとっても大好きなアイテムなのですが・・・・