

第12号
令和2年7月30日
朝日小学校保健室発行

えがお

おうちの人といっしょに読んでね。



【おつかれ様】

「おつかれ様」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を、新型コロナウイルスの感染予防に頑張った、自分自身にかけてあげてほしいです。マスク着用や密を防ぐ行動など、新生活様式は、予想以上につらい面もありましたね。しかし、一人一人の取組のおかげで、無事に夏休みを迎えることが出来そうです。本当にお疲れ様です。まだまだ、油断はできませんが、夏休み中は、少し体も心もリラックスできれば良いですね。

<おうちの方へ> 定期健康診断と夏休み保健関係配布物について

① **健康カード**→定期健康診断の結果です。内容を確認され、捺印の上、学校へ提出して下さい。

病院受診の必要な方には、個別に案内してあります。案内のない場合は、「異常なし」です。

1年生の心臓検診については、結果が届き次第、精密検査の必要な方に個別連絡します。今の時点で結果が出ていないので、健康カードには記入してありません。



② **体調チェックカード**→全国的に新型コロナウイルス感染症の広がりが見られ、油断できない状態です。家族みんなで毎日の体調チェックを習慣にしましょう。もし、家族に健康上の問題が起きた時は、学校までご連絡ください。TEL 57-1540

体調チェックカードの中に、【朝の歯みがき】のチェック項目を作りました。リズムよく過ごすためには、朝のスタートが大事です。(その代わりに夏休みの歯みがきカレンダーはありません)

③ **メディアコントロール**→8月16日(日)までに、実施日とレベルを家族で相談して決めて、2日間行ってください。用紙の提出は8月20日(木)締め切りです。



むし歯の治療
あと45人

定期健康診断がすべて終わりました。病院受診の必要な方には、結果の案内をさせていただきました。しかし、病院受診となると新型コロナウイルス感染症の流行も気になるころですね。(保護者からも心配する声が聞こえてきます。) 子供さんの様子をよく見て、時期を逃さずに受診してください。 歯がぐらついていて【要注意乳歯】と言われた人は、自然に抜けるまで待つこともできますが、抜ける時期が遅れると歯並びにも影響します。口の中をよく観察して受診するかどうか決めてください。自然に抜けた場合は、学校まで連絡してくださいね。

保健室から(マスク着用について思ったこと・・・)

中学校に勤務している時に、特に体調不良ではないのにマスクをしている子がいました。それが何日も続いていたので「どうしたのかな?」と思って、その子と話をすると、「マスクをしていると誰かから話しかけられることもないし、話をしたくないときはマスクをしている。」と話してくれました。確かにマスクをしている人は、人を寄せ付けにくい雰囲気になってしまいます。マスクをして黙々と作業をしているだけで、「話しかけないでオーラ」が出ているように見えることもあります。「人と話したくない、感情を読み取られたくない、人の視線を避けたい」というコミュニケーションを避けたい理由から、わざとマスクをしている人たちがいるんだなとその時に思いました。

しかし、今、感染症の予防のために、みんながマスクをして生活しています。マスク姿が当たり前になっています。感染症予防のためには、マスク着用は、とても大切なことなのですが、マスクを着けていることで、確かに表情が読み取りにくくなったり、声をかけにくくなったりしていることがあるように思います。

コミュニケーションを避けるために着ける人までいるマスクです。そのせいなのかどうかはわかりませんが、朝、出会う時も挨拶をしない子もみられます。「ありがとう」「いってきます」「おはよう」「ただいま」「はい」「こんにちは」「さようなら」「ごめんなさい」など日常的に使う大事な言葉、大事な習慣がマスクで半減しなければいいなと思います。



休業期間による体調変化?いやいや体格変化?・・・「コロナ太り」

全校児童の4月~6月の平均体重増は、1.2キロでした。その中でなんと多い人は、4キロ以上増えている人もいました。(3キロ以上体重が増えた人は15人もいて驚きました。)休業期間中、外出を控えて家で過ごしていることが多かったため、食事と運動のバランスが悪くなったようです。

「健康カード」を確認して、生活を振り返りましょう。 昨年まで学校で取り組んでいた【ラジオ体操】が、今年は実施できていません。今まで地区ごとに行っていた夏休みのラジオ体操も実施されないようです。家族で意識して体を動かす機会を作ってほしいと思います。 家族みんなで朝のラジオ体操もいいですね。



<生活をふりかえろう>

1. 朝、すっきり起きられましたか?	はい いいえ
2. 毎日、朝ごはんを食べましたか?	はい いいえ
3. 食後の歯みがきをしっかりとしましたか?	はい いいえ
4. つめは、きれいに切っていますか?	はい いいえ
5. ハンカチ・ティッシュを持ち歩きましたか?	はい いいえ
6. ていねいな手洗いをしていますか?	はい いいえ
7. 人がいる場所では、マスクをしましたか?	はい いいえ
8. 病気にかからないように気を付けて過ごしましたか?	はい いいえ
9. 友達となかよくすごすことができましたか?	はい いいえ