

ほけんだよい5月

◎5月◎ホームページ用（紙の配布はありません）

令和2年5月1日

保健室

5月になり、暖かくなってきました。今年の5月の始まりは、「いのちを守るSTAY HOME 週間」ということで、各ご家庭でいろいろな工夫をして過ごされていることと思います。今後の見通しはまだ立ちませんが、今できることをしていきましょう。

たくさんのニュースの中で。

毎日、新しいニュースが流れ、どれが古い情報か、新しい情報が分かりにくくなっています。また、正しい情報、間違った情報もあるかもしれません。このようなメディアとの付き合い方を含めた、新しいメッセージがありましたので、ご紹介致します。

●小児科医からのメッセージ

国立成育医療研究センター こころの診療部の先生が、非日常のストレスについてとその対処方法をお話されています。

●感染症専門医からのメッセージ

国立感染症研究所 感染症疫学センターの先生が、子供の感染を中心に新型コロナウイルス感染症に関する基礎的事項、感染予防についてお話されています。以上は、「厚生労働省→小さなお子さま」で、検索すると、「ビデオメッセージ集 ~妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～」とあります。各6分くらいの動画で資料もついていますので、ご参考にしてください。



ハンカチと髪ゴムで、針も糸も使わずに、1分で作れる手作りマスクもネットにっていました。お試しください！

「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」という、以前の動画ですがおすすめです。

はみがきはしっかりしていますか？～朝のはみがきと、夜寝る前は特にしっかり～

今年は、例年5月の学校での歯の健康診断ができず、秋以降になるかもしれません。小さなむし歯は痛くなく、見た目ではわからず、健診や受診で見つけてもらうことが多いものです。今は、歯医者での定期健診も延期されているかとも思います。次に、歯の様子を見てもらうまで時間があるので、今まで以上に自分で歯の健康を保ちましょう。

学校がある時は、日中は、朝ごはんと給食以外に、食べ物が口に入ることはありませんでした。しかし、今は、家にいるので、おやつなどを口に入れる回数が増えているかと思います。だらだら食べることは、むし歯になるリスクが高まります。また、高学年になると歯肉炎になりやすくなります。歯と歯ぐきの境目を細かくみかいていきましょう。（歯ぐきから血がでませんか？）

時間にせかされない今だからこそ、朝や夜、今まで以上にしっかり歯みがきすることや、お風呂にも歯みがきをするとういかもしれません。「はみがキッズ」「歯みがきたんけん隊」という、ホームページがおすすめです。この機会に、歯みがき名人になるのもよいですね。



チャレンジ！固形せっけんでの手洗いを！まずは、お風呂であわ立ててみては？

手洗いあれこれ

学校でも「きらきら星」の曲に合わせて、手を洗いましたが、4月に芸能人の歌う手洗いの歌（はじめまし手～）も発表されました。水も冷たくなってきているので、これからは手洗いは楽しくできそうですね。



いろいろと心配な時は・・・

学校のカウンセラーや、東京都の公式の「よいこに電話相談 03-3366-4152」・「LINE相談子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」に連絡できます。

手洗いの歌♪手のひら洗おう♪手の甲洗おう♪
指の間と♪指先洗おう♪手首も洗い♪よく流しましょう♪