

# ほけんだより

栃木県立益子特別支援学校  
ねんなつやすみごう  
2020年夏休み号



待ちに待った夏休みが始まります。今年は、新型コロナウイルスの影響で臨時休校が長引いたり、3密を避けた新しい生活様式が始まったり…といつもと違う1学期になりました。いろいろな変化があった分、身体も心も疲れを感じたのではないのでしょうか。

夏休みはゆったりと過ごし、心身ともにリフレッシュして、8月の始業式に元気に登校してきてください。みなさんに会えることを楽しみにしています。



## ～ 保護者のみなさまへ ～

### 発育のたよりについて

1学期に実施した身体計測や健診結果を記入した発育のたよりを御家庭へ配布しましたので、確認をお願いいたします。  
今年例年と異なり、夏休み以降に実施する健診がありますので、始業式の日に提出をお願いします。

### 緊急時用の預かり薬について

長期休業となりますので、学校でお預かりしている薬を返却いたします。新しい薬と交換していただき、始業式の日に提出をお願いいたします。  
なお、服薬内容に変更がある場合には、学級担任を通じてお知らせさせていただきますよう、お願いいたします。

## 砂糖とりすぎていませんか！？

7月の保健室前廊下の壁面掲示で“飲料に含まれる砂糖の量”を掲示しました。夏になり、熱中症予防として水分補給が欠かせませんが……  
実は、ジュースやスポーツドリンクにはたくさんの砂糖が含まれています！  
御家庭でも、ぜひ飲料に含まれる砂糖の量を御確認いただき、飲む頻度や飲む量を考え、水分補給をするよう心がけてみてください！！



エネルギー	300kcal
タンパク質	11.4g
脂質	10.9g
炭水化物	37.5g
食塩相当量*	0.3g

日本食品表示成分表2010の計算による推定値

ペットボトルや紙パック飲料の成分表示に“炭水化物”という項目があります。  
【炭水化物＝砂糖の量】になります！

1日に摂取する砂糖の量は子供で25g以下が望ましいといわれています！！

※ 学校ホームページに“飲料に含まれる砂糖の量”の掲示を載せてあります。ぜひ御覧ください。

# 感染症流行予防

# 3つの密を避ける



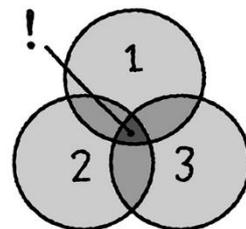
①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする密接場面

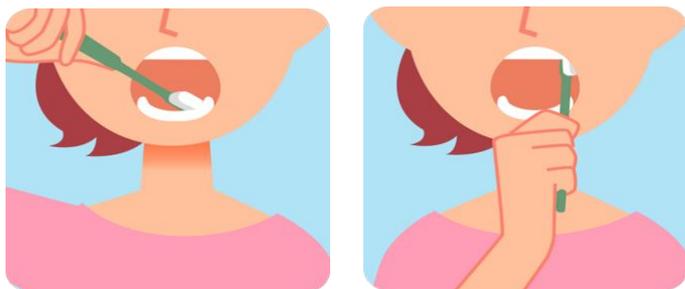


①～③が重なると特に  
集団感染の高リスク

新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加してきており、予断を許さない状況が続いています。3密を避けた行動やこまめな手洗い、咳エチケットなど感染予防に努めているところかと思えます。夏休み中も引き続き御家庭で感染予防に努めていただきますよう、御協力をお願いします。

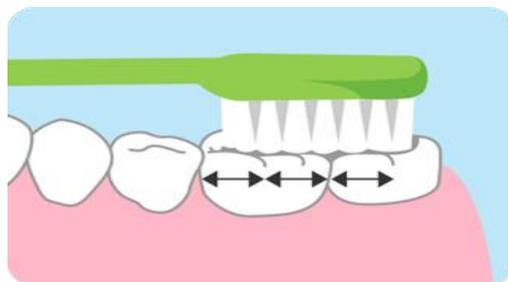
## 歯みがき、きちんとみがけている？

7/13（月）に歯科検診があり、学校歯科医の大塚先生より、“前歯はみがけているけれど、奥歯のみがき残しが多い”と講評をいただきました。今年は新型コロナウイルス感染症の感染対策により給食後の歯みがきを見合わせていますので、おうちではみがきの仕方をもう一度見直してみましょう！！

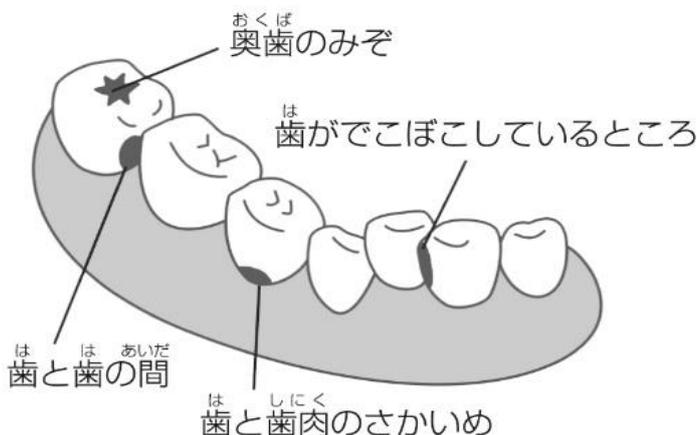


奥歯は、かんで食べ物を小さくするためのでこぼこのみぞがたくさん！みぞに合わせて、できるだけ細かくていねいにみがくと Good！！

みがきにくい奥歯は、ハブラシを縦やななめにして、ハブラシの毛先でみがくように！！



### みがき残しやすいところに注意！



歯みがきをするときに力を入れすぎるとうまくみがけないよ！えんぴつと同じ持ち方でみがいてみよう！

もち方は「えんぴつ = 歯ブラシ」

