

ほけんだより

かむことの大切さ

「よくかんで食べましょう！」一度は言われたことがあるのではないでしょう。よくかむといいことがたくさんあります。



1 だ液がたくさん出る…だ液の役割は？



- ① 食べた物を消化する働きがあるので、胃腸の負担をやわらげます。
- ② だ液の成分には歯を固くしたり丈夫にしたりするものが含まれています。口の中を洗い流す効果もあり、むし歯や歯周病の予防になります。
- ③ だ液に含まれる酵素に、がんを抑える作用があります。



病原菌の侵入を防ぐ

2 脳の働きがよくなる

かむことで脳への血流が増加し、働きを活発にする。



3 肥満を防止する

食べ始めて 30 分程度で脳の満腹中枢が作用し食欲を抑えます。よくかんでゆっくり時間をかけて食べることで食べ過ぎを防ぐ効果があります。



4 味覚が発達する



じっくりと味わうことができ、味覚が発達します。



5 あごの骨や筋肉がきたえられます

顎関節症を予防したり、口のまわりの筋肉が発達し、滑舌がよくなり、言葉の発音がはっきりしたりします。また、顔の表情がよくなります



こんな時
どうする?!

歯が折れた!!

転んだり、ぶつかったりして歯が抜ける(折れる)ことがありますね。そんな時は早めに(できれば30分以内)病院へ行きましょう。抜けた(折れた)歯は専用の保存液があればよいのですが、なければ牛乳に浸しておきましょう。ポイントは歯の根元を触らないことです。汚れているからといって、ごしごし洗っては絶対ダメです。歯の根元に付いている歯根膜が傷つくと、歯が歯槽骨につかなくなって、元に戻すことが難しくなります。



新型コロナウイルスに係る欠席届の様式がひとつになりました！

今まで罹患した場合や、濃厚接触者になった場合等で届出の様式が違いましたが、すべて1枚にまとめられました。該当する番号に○をつけ、詳細についてはそれぞれ該当する所へ記入してください。市のホームページ掲載の様式と若干異なります。本校のホームページからダウンロードしてください。（学校から用紙をお渡しすることもできます。）

<富士見台小版様式2>

<p style="text-align: center;">調布市立富士見台小学校長 殿</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">様式2(富士見台版)</p> <h3 style="text-align: center;">新型コロナウイルス感染症に係る欠席届</h3> <p>児童・生徒名 _____年____月____日 名前 _____</p> <p>下記の通り、保護者として責任を持って申言いたします。 令和 _____年____月____日</p> <p style="text-align: center;">保護者名 _____</p> <p>※以下の該当するものに○をし、詳細はその下の該当する項目についてのみ詳細記入ください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">欠席の理由</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>陽性が判明したため</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>濃厚接触者（又はその候補者）となったため</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>基礎疾患等による感染リスク回避のため</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>本人又は同居者に発熱・倦怠感・呼吸困難等があるため</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>児童・生徒が海外から帰国したため</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>その他の理由(予防接種等 詳細項目参照)</td> </tr> </table> <p>1 陽性が判明した場合</p> <p>休んだ期間： _____月____日() ~ _____月____日() ※ 保健所(保健所からの連絡が無い場合は四日)から指示された期間。</p> <p>2 濃厚接触者(又はその候補者)となった場合</p> <p>休んだ期間： _____月____日() ~ _____月____日() ※ 原則、感染者との最終接触日の翌日を1日目として7日目まで。 ※ 下表を詳細記入ください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th rowspan="2">接触した感染者</th> <th>同居者の場合 (住所)</th> <th>同居者以外の場合 (実用となった場所・機会)</th> </tr> <tr> <td colspan="2">_____月____日()*</td> </tr> </table> <p>※ 欠席期間中は下表に月日・体温・症状などを詳細記入ください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>月/日</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> </tr> <tr> <th>体温(℃)</th> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> </tr> <tr> <th>症状の有無</th> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> </tr> </table>	欠席の理由		1	陽性が判明したため	2	濃厚接触者（又はその候補者）となったため	3	基礎疾患等による感染リスク回避のため	4	本人又は同居者に発熱・倦怠感・呼吸困難等があるため	5	児童・生徒が海外から帰国したため	6	その他の理由(予防接種等 詳細項目参照)	接触した感染者	同居者の場合 (住所)	同居者以外の場合 (実用となった場所・機会)	_____月____日()*		月/日	/	/	/	/	/	/	/	体温(℃)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	症状の有無	有・無	<p>3 基礎疾患等による場合</p> <p>休んだ期間： _____月____日() ~ _____月____日() ※ 上掲欄等が選択すべきでないを判断した期間。</p> <p>病名等： _____</p> <p>指導を受けた病院名： _____</p> <p>医師名： _____</p> <p>4 本人又は同居者に発熱・倦怠感・呼吸困難等がある場合</p> <p>休んだ期間： _____月____日() ~ _____月____日()</p> <p>発症者： 児童・生徒本人・同居者 (→いづれかに○)</p> <p>症状： 発熱・咳・強いだるさ(倦怠感)・息苦しさ(呼吸困難)</p> <p>その他() ※ 欠席期間中は、児童・生徒本人について下表に体温・症状などを詳細記入ください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>月/日</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> <th>/</th> </tr> <tr> <th>体温(℃)</th> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> <td>▼</td> </tr> <tr> <th>症状の有無</th> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> <td>有・無</td> </tr> </table> <p>5 児童・生徒が海外から帰国した場合</p> <p>休んだ期間： _____月____日() ~ _____月____日() ※ 「水際対策強化に係る新たな措置」に基づき検疫所から指示された期間</p> <p>国・地域名： _____</p> <p>帰国日： _____月____日()</p> <p>6 その他の理由の場合</p> <p>休んだ期間： _____月____日() ~ _____月____日()</p> <p>休んだ理由： ①新型コロナウイルスワクチン予防接種を受けるため、又はその後の副反応のため ②同居者が濃厚接触者又はその候補者となったため ③その他の理由()</p> <p style="text-align: right;">【令和4年6月10日 一部改訂】</p>	月/日	/	/	/	/	/	体温(℃)	▼	▼	▼	▼	▼	症状の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無						
欠席の理由																																																														
1	陽性が判明したため																																																													
2	濃厚接触者（又はその候補者）となったため																																																													
3	基礎疾患等による感染リスク回避のため																																																													
4	本人又は同居者に発熱・倦怠感・呼吸困難等があるため																																																													
5	児童・生徒が海外から帰国したため																																																													
6	その他の理由(予防接種等 詳細項目参照)																																																													
接触した感染者	同居者の場合 (住所)	同居者以外の場合 (実用となった場所・機会)																																																												
	_____月____日()*																																																													
月/日	/	/	/	/	/	/	/																																																							
体温(℃)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼																																																							
症状の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無																																																							
月/日	/	/	/	/	/																																																									
体温(℃)	▼	▼	▼	▼	▼																																																									
症状の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無																																																									