



令和2年7月3日

校長 浮津 健史

学校歯科医 石川 文一

養護教諭 小美野 彩

# ほけんこうわとくべつ 保健講話特別だより

## しかへん ～歯科編～

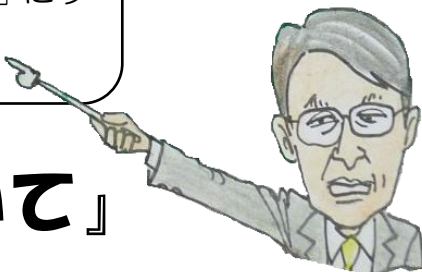


本校では、特色ある教育活動のひとつとして、学校医・学校歯科医による保健講話を毎月1回実施しています。毎月、健康診断の結果や児童の普段の様子をお伝えし、泰明小学校の児童に必要な情報を発信していただいています。医学・歯学の専門家から直接体や病気の話聞くことは児童の学びとなり、非常に貴重な経験となっています。また、今回メッセージをくださった学校歯科医の石川先生は本校で学校歯科医をされて今年で40年となり、その間欠かさず保健講話を実施していただいています。歴代受け継がれている保健講話は泰明小学校にとっても、とても大事な特色となっています。

今回、新型コロナウイルス感染症の流行にともない、学年・学校単位で一つの場所に集まり、教育活動を行うことは3つの密を避ける上で難しい状況で保健講話も当面の間、実施を見合わせています。そこで校医の先生方から、児童のみなさん、保護者の皆様へ、これから気をつけてほしいことなど、メッセージをいただきました。

新型コロナウイルス感染症の予防のために皆さんにお会いできませんが、元気に過ごしていると思います。保健講話のかわりに『保健講話特別だより』にウイルスなどに負けない二つのお話を書きましたので読んでください。

### からだ なか めんえき 『体の中のトンネルと免疫について』



#### 1) 免疫とは？

この免疫の意味は知っていますか？それは、体にウイルスなどの異物が侵入しても、それに抵抗して打ち勝つことです。



#### 2) 免疫力をアップするには？

今は、新型コロナウイルスという強敵が暴れまわっています。皆さんは、それに打ち勝つために、さらに免疫力をアップさせる必要があると思います。

それには、食べることが大事です。まず、食事はバランスが良く栄養に偏りが無いものを選びましょう。

#### 3) 食べる時に気をつけること。

タイトルの「体の中のトンネルと免疫について」ですが、皆さんは食べ物を口の中に入れたら、お水、牛乳、お味噌汁などと一緒に流し込んで食べても良いと思いますか？

答えは、それはだめです！口の中に入れた食べ物が良く噛まれてドロドロになるような食べ方が一番理想的です。