

しょうがくせい ちゅうがくせい とも  
小学生、中学生のお友だちへ

ご父兄の方へのお願い。お子様にお話してください。

令和2年5月

さいたまけん し か い し か い かい ちょう おおしましゅういち  
埼玉県歯科医師会会長 大島修一

こんにちは。わたし さいたまけん し か い し か い おおしま がっこう でみなさんのおくちや は けんこう

を守る 歯医者 をしています。

いま しんがた 今 は 新型コロナウイルス のために、 がっこう やす 学校 が 休み のところ が 多く、 みなさん も さびしい

おも 思っている こと でしょう。

わたし 私 たち も、 ふつう であれば、 6 月 にかけて 歯科 健診 が あり、 みなさん の げんき すがた 元気 な 姿 を

み 見 ている 頃 です。 でも 今年 は 健診 も できません。 げんき すがた 元気 な 姿 も 校庭 から 消え ました。

わたし 私 たち が おくち を 見 られ ない ので 口 や 歯 の 状態 が 悪く な っ て い ない か 心配 です。 です

から、 歯、 特に 夜寝 る 前 の 歯み が き は て い ね い に し て く だ さ い。 そ し て、 元 気 に す ご

し て く だ さ い。

みなさん も とも 友 だ ち と あい たい よ ね。 校庭 で げんき うんどう 元 気 に 運 動 が し たい よ ね。 べんきょう 勉 強 も し たい

し、 みんな と なかよ おしやべり し ながら、 おいしく 給食 を 食 べ たい よ ね。

もう すこ 少 し が ん ば ろ う。 き っ と い つ も の たの び 楽 し い 日 が す ぐ に かえ 帰 っ て き ます。

いえ 家 に い な け れ ば い け ない 毎 日 だ け れ ど、 こ ん な 時 だ か ら 特 に 守 ら ね ば い け ない

こ と が あり ます。

規則正しい生活<sup>きそくただ せいかつ</sup>をすることは、早寝早起<sup>はやねはやお</sup>。朝、昼、夜<sup>あさ ひる よる</sup>しっかりと食事<sup>しょくじ</sup>をしてください。そしてできる範囲<sup>はんい うんどう</sup>で運動<sup>うんどう</sup>をしましょう。せつかくの長い休み<sup>なが やす</sup>です。何か一つ<sup>なに ひとつ</sup>でもいいから目標<sup>もくひょう</sup>を決めてやる事<sup>こと</sup>をみつけられるといいですね。

繰り返し<sup>く かい</sup>になるけれど、規則正しい生活<sup>きそくただ せいかつ</sup>の中で歯みがきの習慣<sup>しゅうかん</sup>は忘れず<sup>わす</sup>に守<sup>まも</sup>ってください。

コロナの予防<sup>よぼう</sup>に一番大切<sup>いちばんたいせつ</sup>なことは、規則正しい生活<sup>きそくただ せいかつ</sup>。手洗い<sup>てあら</sup>。うがい・歯みがきをしっかりとすることです。コロナの感染<sup>かんせん</sup>が落ち着き<sup>お ち</sup>、健診<sup>けんしん</sup>ができるようになって、みなさんの元気な姿<sup>げんき すがた</sup>に会<sup>あ</sup>えることを楽しみ<sup>たの</sup>にしています。